

تأثير المنهج التدريبي

بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية
والمهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الصالات

طه قادر عمر





تأثير المنهج التدريبي

بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية

والمهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الصالات

رقم الإيداع لدى المكتبة الوطنية (2014/11/5223)

عمر، طه قادر

تأثير المنهج التدريبي بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة الصالات/

طه قادر عمر :- عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع، 2014

() ص

ر.ا: (2014/11/5223) .

الواصفات: / التدريب الرياضي // كرة القدم

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

Copyright (R)
All Rights Reserved

جميع الحقوق محفوظة

ISBN 978-9957-96-076-6

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو تخزين مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي وجه أو بأي طريقة إلكترونية كانت أو ميكانيكية أو بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك إلا بموافقة على هذا كتابة مقدماً.



دار غيداء للنشر والتوزيع

جميع العساف التجاري - الطابق الأول

خلسوي، +962 7 95667143

E-mail: darghidaa@gmail.com

تلاخ العلي - شارع الملكة رانيا العبدالله

تلفاكس، +962 6 5353402

ص.ب، 520946 عمان 11152 الأردن

تأثير المنهج التدريبي

بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية
والمهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الصالات

طه قادر عمر

الطبعة الأولى

2015 م - 1436 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ﴾

يوسف الآية - 76

الإهداء

إلى

الشموع التي أضأت لي طريق الحياة والدي

إلى

ينبوع عمري النافق بالزهو والإخلاص زوجتي

إلى

أزهار حياتي ته لار . . لاته

إلى

رمزا لمحبة والإخلاص إخواني

أهليهم ثمرة جهدي المتواضع

الفهرس

15..... مقدمة

الباب الأول

كرة القدم للصالات أصلاً وغيابة

22..... تاريخ نشوء كرة قدم الصالات

23..... تاريخ نشوء لعبة كرة القدم النسائية في العالم

24..... كرة القدم النسوية

25..... أساسيات لعبة كرة قدم للصالات

26..... مواصفات لاعبات كرة القدم للصالات

27..... الإعداد البدني

29..... الإعداد البدني العام

30..... الإعداد البدني الخاص

31..... الصفات البدنية الخاصة وأهميتها في كرة قدم الصالات

32..... السرعة الانتقالية

35..... القوة المميزة بالسرعة

37..... مطاولة السرعة

38..... الاعداد المهاري للاعبات كرة القدم للصالات

39..... المهارات الأساسية لكرة قدم الصالات

40..... التهديف

42..... التمريرة



44.....	الاختام
45.....	التمارين المركبة
46.....	التدريب الرياضي
48.....	خصائص التدريب الرياضي
49.....	الاتجاهات الحديثة في مجال الإعداد البدني
51.....	مفهوم المنهج التدريبي وأهميته
54.....	الخطوات العلمية لبناء المنهج التدريبي
56.....	القواعد الأساسية لتخطيط المنهج التدريبي
58.....	الدراسات المشابهة
58.....	دراسة نوفل محمد محمود (1999)
59.....	دراسة معتز يونس ذنون (2001)
60.....	الافادة من الدراسات المشابهة

الباب الثاني

المنهج التجريبي

63.....	التجانس والتكافؤ بين المجموعتين
66.....	متغيرات الدراسة وكيفية ضبطها
68.....	السلامة الداخلية
69.....	السلامة الخارجية
70.....	التصميم التجريبي
71.....	الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات



73.....	وسائل جمع البيانات
73.....	الأجهزة والأدوات المستخدمة
73.....	التجارب الاستطلاعية
73.....	التجربة الاستطلاعية الأولى
74.....	التجربة الاستطلاعية الثانية
74.....	التجربة الاستطلاعية الثالثة
74.....	الأسس العلمية للاختبارات
74.....	ثبات الاختبارات
76.....	صدق الاختبارات
77.....	موضوعية الاختبارات
77.....	خطوات اجراء
85.....	تنفيذ التجربة الرئيسية
85.....	الاختبارات القبلية
85.....	المنهج التدريبي
86.....	الاختبارات البعدية
86.....	الوسائل الإحصائية

الباب الثالث

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

89.....	عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الصفات البدنية
89.....	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية لمجموعة الضابطة



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية لمجموعة التجريبية	91
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية	94
عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات المهارية	97
الاستنتاجات والتوصيات	104
الملاحق	107
المصادر	115



فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	يبين تجانس أفراد عينة الدراسة	64
2	يبين تكافؤ أفراد عينة الدراسة في بعض الصفات البدنية	65
3	يبين تكافؤ أفراد عينة الدراسة في بعض المهارات الأساسية	66
4	يبين معالم الثبات لاختبارات بعض الصفات البدنية	75
5	يبين معالم الثبات لاختبارات بعض المهارات الأساسية	75
6	يبين معالم الصدق الذاتي لاختبارات بعض الصفات البدنية	76
7	يبين معالم الصدق الذاتي لاختبارات بعض المهارات الأساسية	77
8	يبين معالم الإحصائي الخاص للاختبارين القبلي والبعدي لبعض الصفات البدنية للمجموعة الضابطة	89
9	يبين معالم الإحصائي الخاص للاختبارين القبلي والبعدي لبعض الصفات البدنية للمجموعة التجريبية	91
10	يبين معالم الإحصائي الخاص للاختبارات البعدية لبعض الصفات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	94
11	يبين معالم الإحصائي الخاص للاختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة	97
12	يبين معالم الإحصائي الخاص للاختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية	99
13	يبين معالم الإحصائي الخاص للاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	102

الاشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
70	يوضح التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة	1
78	يوضح اختبار ركض (10) أمتار من بداية متحركة	2
79	يوضح اختبار (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة	3
81	يوضح اختبار الركض المرتد لقطع مسافة (150)م	4
82	يوضح اختبار التهديف	5
83	يوضح اختبار الإخماد	6
84	يوضح اختبار التمرير	7



مقدمة

إن التقدم الحاصل في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال الرياضة بصورة خاصة لم يكن وليد صدفة، وإنما جاء نتيجة جهود مكثفة ومدرسة قام بها العلماء والمتخصصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير القدرات والمهارات الرياضية في كافة المستويات.

لقد كان لرياضة كرة القدم النصيب الأوفر من هذا التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية، وقد جاء هذا الاهتمام الكبير بتطوير هذه الرياضة بالذات باعتبارها اللعبة الشعبية الأولى على مستوى العالم من حيث الممارسة والجمهور والمشاهدة، وبناءً على ذلك فإن مدربي كرة القدم أخذوا يسابقون الزمن في سبيل الارتقاء بكافة جوانب الإعداد لهذه اللعبة، وهو ما حدا بالمدرسين إلى الدراسة الدؤوب عن كل ما ينمي هذه اللعبة ويطورها وخاصة من حيث الجانب البدني والمهاري، وقد وجدوا أن التمرينات المركبة هي إحدى الوسائل المهمة في تطوير إمكانيات وقابليات اللاعبين، لكونها تلعب دوراً كبيراً في تطوير جوانب التدريب ومنها الجانب البدني والمهاري.

ومما لا شك فيه أن عملية التدريب على كرة قدم الصالات تتطلب تطويراً لمستوى اللاعبين اللاتي يتعرضن إلى مناهج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتي عملية التطوير نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية لعلم التدريب.

وعند البدء بممارسة أي نشاط رياضي، فإن التركيز في البداية يكون على اكتساب عناصر اللياقة البدنية لذلك النشاط بشكل مكثف، ومن ثم المهارات الأساسية المناسبة من أجل تطبيق تلك المهارات على أرض الملعب، ولا تخرج لعبة كرة قدم الصالات عن هذا الإطار، فمن الملاحظ أن المدرسين والمختصين يحاولون إكساب لاعباتهم المهارات الأساسية والتركيز على إمكانية إتقان الأداء في مساحات ضيقة، إذ أن لعبة كرة قدم



الصالات تطور المهارات بشكل كبير، لأنها تتطلب استجابات سريعة وتفكير سريع ومناولات دقيقة وفي مناطق محددة بسبب صغر مساحة الملعب مما يتطلب الى زيادة سرعة عدد اللمسات للكرة في هذه المناطق المحددة، مما يبين أهميته في تطوير الجوانب الرئيسية التي تنسجم مع خصوصية اللعبة والجوانب البدنية والمهارية⁽¹⁾.

ونظراً للمساحة الضيقة للملعب كرة قدم الصالات قياساً بمساحة ملعب كرة القدم الاعتيادية، فإن ذلك يتطلب من لاعبات هذه اللعبة أن تتحركن باتجاهات مختلفة وبسرعة فائقة مع محاولة الحفاظ على الكرة بوجود منافس قريب جداً فضلاً عن اتخاذ القرارات السريعة سواء كان بالمناولة او الاختراق او التهديف.

وبناءً على ما تقدم توضح أهمية الدراسة من خلال منهج تدريبي بالتمارين المركبة للتعرف على تأثير هذه المنهج في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبات كرة قدم الصالات، وما لهذه الصفات من دور فعال في هذه اللعبة من حيث ما تتطلبه طبيعة هذه اللعبة من لياقة بدنية عالية وكذلك الكشف عن تأثير هذه المنهج على تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات من خلال تمارين مركبة تربط المهارات مع الصفات بشكل مشترك لما له من دور في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات.

تعد لعبة كرة قدم الصالات من الألعاب الحديثة في العراق عامة وفي إقليم كردستان خاصة، سيما في الوسط الرياضي النسوي، ومن خلال الخبرة المتواضعة للباحث كلاعب كرة قدم ومدرب كرة القدم للبنات سابقاً يبدو للباحث أن قلة الدراسات والدورات التدريبية في مجال لعبة كرة قدم الصالات أدّى إلى ضعف القاعدة العلمية والتدريبية لمدربي هذه اللعبة، علماً أن أغلب المدربين يعتمدون لوضع مناهجهم التدريبية على خبراتهم وقدراتهم الميدانية في الملاعب الكبيرة، مما كان له الأثر السلبي في

(1) حسام سعيد المؤمن؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / بغداد، 2001م) ص2.



عدم واقعية هذه المناهج، ومن هنا تبرز ضرورة انسجام المناهج مع خصوصية لعبة كرة قدم الصالات، مما يستوجب القيام بمحاولة جديدة لاختيار منهاج يأخذ بنظر الاعتبار خصوصية هذه اللعبة. وانطلاقاً من حرص الباحث وسعيه لرفع مستوى الأداء للاعبات كرة قدم الصالات، فقد عزم الباحث على القيام بمحاولة جديدة من أجل وضع حلول من خلال منهج تدريبي علمي بواسطة التمارين المركبة لتحسين المستوى البدني والمهاري للفرق النسوية، حيث وجد أن هنالك بعض المشاكل لدى لاعبات هذه اللعبة تتمثل في قدراتهن البدنية وأدائهن المهاري وكذلك في الأسلوب التقليدي لتدريبهن، حيث تبين أن هناك بعض المدربين لا يستخدمون التمارين المركبة بالشكل المطلوب في كرة قدم الصالات، فضلاً عن اتباعهم الطرق التقليدية في التدريب، مما دعى الباحث الى وضع منهج تدريبي بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات والتعرف على مدى تأثيرها في تطوير وتحسين أداء لاعبات هذه اللعبة.

الأهداف

1. إعداد منهج تدريبي بالتمارين المركبة للاعبات كرة قدم الصالات.
2. التعرف عن تأثير المنهج التدريبي بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات، للمجموعة التجريبية.

الفروض:

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.



2. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

المجالات:

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبات نادي فتاة أربيل لكرة قدم الصالات.
2-5-1 المجال الزمني : من 5 / 1 / 2010 الى 24 / 10 / 2011
3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي فتاة أربيل الرياضي وقاعة كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين / أربيل.

التعريف المصطلحات:

التمرينات المركبة:

وهي التمرينات التي تتكوّن (تتركّب) من عدّة فعاليات أو تمرينات تبنى على تمارين أساسية سبق وأن أتيقنها اللاعبون وأنها مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي⁽¹⁾.

كرة قدم الصالات:

وهي لعبة فن التغلب على الصعوبات وفنيات الأداء المهاري والخططي العالي الدفاعي والهجومى المتميّز وضوابط القانون⁽²⁾.

(1) زهير قاسم الخشاب (واخرون)؛ كرة القدم، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص191.

(2) هارون محمد كشك؛ كرة القدم الخماسية: (القاهرة، جزيرة الورد المنصورة، 2005) ص22.



الباب الأول

كرة قدم الصالات أصلاً وغاية

الباب الأول

كرة قدم الصالات أصلاً وغاية⁽¹⁾

بدأت ممارسة لعبة كرة قدم الصالات المغلقة لأول مرة في بلدان القارة الأوربية وذلك عند تعرض أجواء تلك البلدان لظروف مناخية صعبة من تساقط الأمطار الغزيرة والثلوج بحيث تعذر معها ممارسة لعبة كرة القدم الاعتيادية. ولغرض تفعيل وإدامة الأداء الحركي واللياقة البدنية والذهنية لدى لاعبي تلك البلدان، فضلاً عن تواصل الجماهير مع فنون الكرة، كانت تقام مباريات كرة قدم بديلة في القاعات المغلقة أو الصالات الداخلية، إلا أن أصل هذه الرياضة يرجع إلى مفردة من مفردات الوحدة التدريبية لكرة القدم الاعتيادية.

فعندما شهدت كرة القدم الاعتيادية تطوراً شاملاً، بقي عامل الإثارة بتسجيل الأهداف (الذي يعد مطلباً رئيسياً لدى الجمهور) ينحسر تدريجياً، وبات ذلك يشكل معضلة أمام المهاجمين لأن تخطي زملائهم المدافعين والتغلب عليهم لم يكن من السهولة بمكان، فالمدافع يتمكن في الغالب من أبعاد الكرة عن مرماه بسهولة وإطلاقها ضمن حيز واسع تقدر بمساحة الملعب، في حين أن هذه المساحة تقل تدريجياً، ومعلوم أن الفعاليات الكروية إذ اقتربت من فوهة مرمى الخصم، فإن إدخالها أصعب من أبعادها، وهذا يحتاج إلى ابتكار طرق للعب المنظم والتقليل من اللعب العشوائي للوصول إلى درجة عالية من التجانس المهاري والخططية. ولضمان هذه المتطلبات أوجد خبراء الكرة مساحة للعب كرة القدم مقاربة لمساحة منطقة الجراء في الساحات الاعتيادية وبعدد من اللاعبين مقارب لعدد المدافعين والحارس وهم (5) لاعبين ضد (5) لاعبين بضمنهم الحارس. فكان ذلك

(1) جواد كاظم عطية؛ خماسي كرة القدم الفن القادم للاعبين، ط1: (بغداد، مطبعة اتحاد الشركات الرياضي العراقي، 2005) ص 4 - 5.



من أفضل الوسائل لتطوير اللعب الهجومي، وبما أن مساحة ساحة كرة قدم الصالات هي قريبة إلى مساحة منطقة الجزاء في الساحات الاعتيادية، فإن هذه المفردة التدريبية تحولت إلى لعبة مستقلة بقوانينها ولجانها الدولية وأساليبها لتصبح في بادئ الأمر لعبة كرة قدم الصالات المغلقة، واعتمدت كمبادئ أساسية لتطوير لعبة كرة القدم الاعتيادية، إذن هي وليدة كرة القدم الاعتيادية وإليها تعود.

ونظراً لحاجة الأندية لممارسة هذه اللعبة بعد أن اعتمدت دولياً ولتوفر الإمكانيات فإنه قد سمح بمزاوتها داخل القاعات وبمساحة محدودة ضمن قواعدها، فتم تغيير تسميتها إلى كرة قدم الصالات.

تاريخ نشوء لعبة كرة قدم الصالات⁽¹⁾؛

انطلقت فكرة لعبة كرة قدم الصالات من الأرجواي في مدينة (مونتفيدو) عام 1930 عندما صمم (خوان كارلس سيرباني) شكلاً مكوناً من خمسة لاعبين لكل فريق من كرة القدم لمنافسات الشباب على أن تلعب على ملاعب بحجم ملاعب كرة السلة، داخلية وخارجية دون استخدام الجدران الجانبية، وهناك رأي آخر ينسب تاريخ نشوء اللعبة إلى البرازيل حيث تم تنظيم أول بطولة في البرازيل عام 1950، وفي الوقت نفسه نظمت الأرجواي بطولة لها في كرة قدم الصالات.

اكتسبت اللعبة شعبية كبيرة في دول أمريكا الجنوبية خاصة في البرازيل التي تعتبر مركز الاستقطاب الرئيسي لهذه اللعبة. وتمارس لعبة كرة القدم في البرازيل خصوصاً في الشوارع والمناطق الشعبية لكونها لا تحتاج حتى إلى أعمدة، كما أنها توفر المتعة والإثارة. أخذت لعبة كرة قدم الصالات تنتشر في بلدان العالم بسرعة كبيرة في المدن والقرى والمدارس وبين مختلف الفئات من الأطفال والشباب والنساء، واللعبة تمارس حالياً تحت رعاية الـ (فيفا) واتسعت رقعة انتشارها بصورة كبيرة لتشمل كافة القارات

(1) عماد زير احمد؛ التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1: (بغداد، السندباد، 2005)، ص 9-11.



وأغلب الدول وخاصة إيران واليابان وكوريا الجنوبية والعراق وتايلاند، وقام اللاعب البرازيلي (زيكو) بتأسيس مدرسة خاصة للعبة كرة القدم داخل الصالات تعرف باسم (مدارس زيكو) لتطوير كرة القدم.

وتعدّ لعبة كرة قدم الصالات مضماراً تعليمياً ممتازاً لتحسين التقنية والسرعة والرشاقة، لذا فإن الاتحاد الدولي لكرة القدم الـ(فيفا) يسعى لنشر اللعبة بين أوساط الشباب والنساء، إذ يخطط الاتحاد الدولي لإقامة بطولات عالمية رسمية لهذه الفئات مستقبلاً.

تاريخ نشوء لعبة كرة القدم النسائية في العالم⁽¹⁾؛

اكتشفت بعض النقوش والمخططات التي صنعت بمنطقة (كونجشان وهينان) بالصين ترجع لعام 25م: 220م، هذه النقوش تصور فتيات صينيات يلعبن الكرة بالقدم آنذاك، كما اكتشفت بعض النقوش التي يرجع تاريخها للحقبة بين عام 610م و 917م توضح بعض فتيات الأسرة الحاكمة في الصين يلعبن بالكرة بالأقدام، وفي عام 960م: 1297م تطورت لعبة كرة القدم من مجرد لعبة فردية تمارسها فتاة أو سيدة إلى لعبة جماعية تزاوّلها أكثر من فتاة وسيدة، ففي عام 1600م كانت الزوجات والأبناء والأخوات يشاهدون الرجال وهم يلعبون الكرة. وكانت اللعبة يسودها العنف، وبسبب ذلك لم تلقَ إقبالاً شديداً لدى النساء لممارستها، وقد حظيت كرة القدم النسائية بالقبول والاستحسان من قبل الطالبات حيث قالت (إيملي دافز) التي أنشئت الكلية في هذا الوقت : (من الطبيعي أن يهتز العالم إذا ما عرف أن النساء يلعبن كرة القدم).

وفي عام 1952م تلقت كرة القدم النسائية ضربة عنيفة حينما كتب العالم الألماني ف. ج (بيستنديجك) حولها: (أن لعبة كرة القدم هي لعبة رجالية ولا يسمح للنساء

(1) منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط؛ قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، ط1: (عمان، دارالمنهاج للطباعة والنشر، 2000)، ص50.



مزاوتها). كما قال أيضاً: (أن الركل هو خاصية تهتم الرجال فقط)، هذه الأقوال والمواقف نجمت عنها متاعب وعقبات أمام ممارسة هذه اللعبة من قبل النساء، إذ من الصعب ممارستها إزاء هذه الظروف والأفكار القديمة.

كرة القدم النسوية :

إن فعالية كرة القدم أصبحت فعالية جماهيرية كبيرة من خلال ممارستها من قبل كافة الأعمار والفئات وبذلك تسمى اللعبة الشعبية الأولى بسبب كثرة مزاويلها ومشاهديها والعاملين فيها. وبما أن هذه اللعبة تطورت وتوسعت ممارستها فضلاً عن متعتها الكبيرة لمزاويلها ومشاهديها ولذلك دخلت هذه اللعبة النساء وأصبحن يمارسها وبذلك مالت النساء إلى الرياضة ولعبة كرة القدم الصالات خاصة، وشهدت الأونة الأخيرة ظهور حكام نساء لتحكيم مباريات كرة القدم ومنها كرة القدم الصالات ودخلت في الهيكل الإداري لهذه اللعبة من خلال الاتحادات الرياضية، ومن خلال التطور الحضاري لبعض البلدان، وتم تشكيل فرق نسائية بكرة القدم للمشاركة في البطولات ودخول النساء في الدورات التحكيمية والتدريبية والإدارية بكرة القدم وذلك لأجل مواكبة التطور الحاصل في ممارسة الرياضة لكلا الجنسين، فضلاً عن الاهتمام الكبير في دراسة التركيب البدني للعنصر النسوي، ومن الاختلافات في عملية التدريب التكنيكي والتكتيكي (في الأداء الحركي)، ومن ثم يتطلب ذلك الاختلاف في صيغ تدريب اللياقة البدنية للعنصر النسوي. وتم تشكيل منتخبات كرة القدم النسوية في العالم يشارك في البطولات التي تنظمها الاتحادات الدولية والقارية والمحلية، حيث اكتسبت اللعبة شعبية كبيرة في دول أمريكا الجنوبية ولا سيما البرازيل وبدأت اللعبة بالانتشار في بلدان العالم بسرعة كبيرة جداً في المدن والقرى والمدارس وبين الأطفال والشباب والنساء، وقد انتشرت في القارات كافة، وفي آسيا بدأت بالانتشار، لا سيما في إيران بالدرجة الأولى واليابان وكوريا الجنوبية والعراق، وفي العراق بدأت هذه اللعبة بالانتشار بشكل عام، وفي إقليم كردستان بشكل خاص، وذلك لتوافر ساحات كرة القدم الصالات والقاعات



المغلقة بشكل كبي، وكذلك أعتمدت في المدارس والمعاهد والكليات كلعبة أساسية، ولها بطولاتها الخاصة، فضلاً عن البطولات التي تنظمها الاتحادات واللجان الأولمبية، وحتى في إقليم كردستان تم تشكيل فرق كروية نسوية على مستوى الاندية في المحافظات، وأصبحت هذه اللعبة كمادة دراسية للطالبات في المعاهد وكليات التربية الرياضية في إقليم كردستان العراق.

أساسيات لعبة كرة قدم الصالات⁽¹⁾؛

تتميز كرة قدم الصالات بمجمله من الخصائص والأسس التي يمكن أن يعرفها كل من يتابع المباريات ويشاهدها، ويجب على العاملين في مجال التدريب خاصة الوقوف بصورة دقيقة على تلك الخصائص والأسس ومعرفتها ونقلها إلى اللاعبات، فمن خلال ذلك يمكن بناء مناهج تدريبية تساعد على الارتقاء باللاعبات إلى مستوى عالٍ من الأداء وتقليل الأخطاء أثناء سير المباراة، فضلاً عن زيادة متعة اللاعبات وتشويقهن في اللعب، ومن ثم زيادة الإثارة في المباريات، وبما أن اللاعبات لديهن غريزة طبيعية للتعلم والتدريب، فإنه من المهم جداً أن يزرع فيهن محبة كرة القدم وتقديرها، وكرة قدم الصالات هي أساس هذه الألعاب وذلك للأسباب الآتية:

1. تسمح للاعبات أن يصرفوا كل تركيزهم في الملعب على الكرة.
2. تشجيع استرجاع الكرة كجزء منتج، مسلٍ ومكافئ في اللعبة (الدفاع).
3. تعطي العديد من الفرص لتسهيل الأهداف وهو ما يحدث فعلاً.
4. تزيد المشاركة الفعلية وتقلل الملل والخمول.
5. تعطي بيئة لعب جيدة التنظيم بعقول مبتكرة.

(1) مجيد خدايخشي أسد؛ بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية: (أطروحة دكتوراه، جامعة السليمانية، كلية التربية الأساسية، 2008)، ص 8.



6. تحكي فلسفة تطوير اللعبة يعبر عنها في المدارس المحلية والدولية.
7. تلغي القواعد المعقدة مثل (التسلل) الذي قد يعيق الفتيات عن اللعب.
8. تعكس دور المدرب الشاب (كعامل تسهيل).
9. تجعل اللعبة بدءاً بالمدرّب أكثر ودية لأن اللعبة أبسط وبهذا تجعل من السهل جذب المزيد من المدرّبين المتطوعين.
10. تسمح اللعبة أن تكون هي المعلم.

مواصفات لاعبات كرة قدم الصالات⁽¹⁾؛

لغرض الحصول على لاعبة تلعب المباراة بشكل جيد وتحقق نتائج إيجابية، فإنه يلزم الاهتمام بتعليمها وتدريبها على الأمور الواجب مراعاتها وتطبيقها أثناء المباراة، وهذه المسؤولية تقع على عاتق المدرب، وهناك عشرة أمور يجب أن تعرفها لاعبة كرة قدم الصالات وهي:

1. أن لا تبقى اللاعبة واقفة أبداً بل يجب أن تكون في حالة حركة مستمرة على طول الملعب.
2. من المهم معرفة كيفية اللعب عندما لا تكون الكرة بمييزة اللاعبة، خاصة إذا كانت لدى زميلتها في الفريق نفسه (عمل الإسناد) ومحاصرة اللاعبات الأخريات وإشغال الأماكن الفارغة.
3. يجب على اللاعبة أن تسعى جاهدة لعدم خسارة الكرة أبداً.
4. على اللاعبات الدفاع من وراء خطوط أفقية وهمية تحدد الكرة عندما يهاجم الفريق الخصم.
5. أن لا تتوقف اللاعبة عن النظر إلى الكرة.

(1) [Http:// www. Futsal Belgium.Com](http://www.FutsalBelgium.Com), (player), 2011.



6. على اللاعب أن تكون متواضعة مع زميلاتها، ومن المفضل مناوله الكرة لزميلتها بدلاً عن التهديف بصورة خاطئة.
7. تسيطر اللاعب على المناولات بين الزميلات بشكل أفضل إذا توقفت لاستلامها، فيجب أن تكون قوية بحيث لا يتم اعتراضها، كما يجب الابتعاد عن استخدام المناولات العرضية في منطقة الفريق إذ من المفضل استخدام المناولات العميقة والقطرية.
8. يجب تغطية حركات المهاجمة دائماً ولا ينبغي أن تدخل اللاعب (لخطف) الكرة مالم تكن ساق الإسناد لدى المهاجمة في لحظة التسديد.
9. لا يجب مناوله الكرة إلى اللاعب الأخيرة لأن فقدان الكرة يعني التسبب بتسجيل هدف ضد فريقها.
10. يجب التحلي بالصبر عند اللعب ومحاولة إعطاء الكرة إلى جميع أعضاء الفريق، وعند استخدام المهارات الحركية يجب تنفيذها بأسرع ما يمكن لغرض تسهيل الهدف فعند أتمام ذلك خلال ثوانٍ سيكون من السهل تسجيل الأهداف مقارنة بمواجهة العواقب من الخصم.

الإعداد البدني؛

وهو من أهم مقومات النجاح للإنجاز الرياضي والأساس في تحقيق المستويات الرياضية العالية، ومن أهم أهدافه، تطوير الإمكانيات البدنية والوظيفية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع عند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويعرف الإعداد البدني بأنه عملية تهدف إلى اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب



ومرحلته السنية وكذلك نوع النشاط الخاص أو الممارس⁽¹⁾ وكذلك يعرفه حمدي احمد وياسر عبد العظيم بأنه "وسيلة التدريب المنظمة والمستمرة من خلال استثمار قدرات وإمكانيات اللاعب البدنية أثناء المنافسات"⁽²⁾.

والإعداد البدني للاعبة كرة قدم الصالات لا يكاد يختلف عن أي لعبة أخرى من حيث أن المدرب يقوم بتنمية الصفات البدنية أولاً لكي يتسنى للاعبين تنفيذ الأداء المهاري بإتقان سليم ومتكامل وتطبيق خطط اللعب المرسومة والمتفق عليها مسبقاً⁽³⁾، ويعرفه عماد زبير بأنه "تطوير وإتقان الصفات الحركية من خلال الإعداد البدني العام والخاص والضروري لرفع الإمكانية الرياضية وتطوير صفات اللياقة البدنية العامة والخاصة"⁽⁴⁾. كما يشير أنا اسكارود إلى أن "الإعداد البدني يعد واحداً من أهم متطلبات الإعداد الرياضي والتي تتجه نحو تطوير النوعيات الحركية مثل (القوة - السرعة - التحمل - المرونة - قابلية التوافق الحركي) وأن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم من خلال القسم التحضيري للاعبين والذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعدة الاختبارات المقننة"⁽⁵⁾.

(1) أمر الله احمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقها: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998)، ص 21.

(2) حمدي احمد وياسر عبد العظيم؛ التدريب الرياضي - أفكار ونظريات: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص 121.

(3) عبد الصاحب أسد؛ كرة القدم مبادئ وأساسيات: (أربيل، مطبعة الثقافة، 2010)، ص 22.

(4) عماد زبير أحمد (2005)؛ المصدر السابق، ص 21.

(5) أنا أسكارود يمونا؛ ترجمة، هاشم ياسر حسن: موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2008)، ص 13.

ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين:

الإعداد البدني العام :

يأتي في بداية الإعداد ويهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضية بصورة عامة من خلال التمرينات المتنوعة التي تتضمنها الوحدات التدريبية. ويعد الإعداد البدني القاعدة الأساسية للإعداد البدني الخاص، فالإعداد البدني العام والخاص مترابطان ويكمل كل منهما الآخر تحقيقاً لمبدأ وحدة العام والخاص في تنمية وتكامل كافة الصفات البدنية العامة والخاصة⁽¹⁾.

ويرى عماد زبير أحمد أن الإعداد البدني العام هو التطور الشامل للقدرات البدنية الأساسية والقدرة الحركية والإمكانية الوظيفية وأن الهدف الأساسي من الإعداد البدني العام هو التوصل إلى التكيف مع حمل التدريب، ومن الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام هو استخدام تمارين عامة تؤدي إلى التأثير في جسم اللاعب، وأن أكثر التمارين المستخدمة للتطوير البدني العام تؤثر بشكل عام في الجسم ولكن كل واحدة منها تهدف في الحقيقة إلى تطوير صفة معينة، فالركض لمسافات طويلة يهدف إلى تطوير المطاولة، والركض السريع ولمسافات قصيرة يهدف لتطوير السرعة⁽²⁾.

كما أن الإعداد البدني العام هو القاعدة الأساس للإعداد الخاص لذلك لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني العام والخاص وهما شقان يكمل أحدهما الآخر⁽³⁾.

يتم الإعداد العام عن طريق التمارين البدنية، وهنالك أكثر من مفهوم للتمرينات البدنية العامة منها: أنها حركات منظمة وهادفة مبنية على أسس بايوميكانيكية وتشريحية وفسيولوجية وتربوية الغرض منها تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية

(1) أنا اسكارود يمونا (2008)؛ المصدر نفسه، ص 13.

(2) عماد زبير أحمد (2005)؛ المصدر السابق، ص 26.

(3) قاسم حسن حسين؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1985)، ص 178.

والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة للاستفادة منها في مجالات الحياة بصورة عامة والمجال الرياضي بصورة خاصة⁽¹⁾.

لذا فإن مرحلة الإعداد العام. تهدف أساساً إلى الإعداد البدني والوظيفي والنفسي والفني العام الذي يتأسس على الإعداد الخاص، ويتوقف طول المدة الزمنية طوال الإعداد العام على مستوى الإعداد العام للرياضي، ونوع تخصصه الرياضي، ومستواه وغيرها وبناءً على ذلك يأخذ تقسيمها إلى النسب التالية بالنسبة إلى مرحلة الإعداد الخاص⁽²⁾.

الإعداد البدني الخاص :

وهي المرحلة الثانية من عملية الإعداد، إذ تهدف إلى إعداد اللاعب للواجب الذي سوف تقوم بأدائه أولاً في بداية الأجزاء الرئيسية من الوحدة التدريبية ويشتمل على التمرينات الخاصة التي تنسجم مع نوع المهارة وتكتيكها فضلاً عن تمرينات المنافسة ويرى يوني (1959م) أن الإعداد البدني الخاص يقصد به تطوير صفات معينة يحتاج إليها الفرد الرياضي للتغلب على صعوبات خاصة بمسابقة أو نشاط رياضي معين. في حين أن ماتيف (1962م) يرى أن البناء الخاص يهدف إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكتيك والتكتيك⁽³⁾.

(1) بسطويسي احمد وعباس احمد؛ طرائق التدريس في مجال التربية الرياضية : (بغداد، مطابع جامعة الموصل، 1984)، ص235

(2) أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط2: (مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1998)، ص310.

(3) عادل عبد البصير على؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)، ص92.



كما يشير أنا اسكارود إلى أن الإعداد الخاص هو عملية تطوير النوعية البدنية الخاصة والتي تضمن التطوير الأولي لتلك القابليات الحركية والذي يكون ضرورياً لهذا النوع من الرياضة⁽¹⁾.

ويرى مفتي إبراهيم حماد أن الإعداد البدني الخاص هو "رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة"⁽²⁾.

إن مرحلة الإعداد الخاص متعلقة بنوع النشاط الذي تمارسه الرياضيات وتهدف للوصول إلى المستويات العليا، وتختلف طريقة الإعداد في كل لعبة، وتهدف إلى تهيئة وتطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية عن طريق التمارين الخاصة.

الصفات البدنية الخاصة وأهميتها في كرة قدم الصالات؛

لكل لعبة من الألعاب الرياضية صفة بدنية معينة خاصة بها، ومنها لعبة كرة قدم الصالات، إذ تتطلب هذه اللعبة من اللاعبين صفات بدنية عديدة ومتنوعة مثل (السرعة الانتقالية، مطاولة السرعة، القوة المميزة بالسرعة.... الخ)، وهذه كلها صفات مهمة في لعبة كرة قدم الصالات، مما دفع الباحث إلى اختيار أفضل الصفات بمساعدة آراء الخبراء والمختصين والاستفادة من خبراتهم من أجل تكامل الأداء والارتقاء إلى المستوى العالي للعبة.

لقد اتفقت آراء الخبراء وعلماء التدريب الرياضي على أن الصفات البدنية هي المكون الأساسي الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول بالرياضية إلى المستويات العليا، إذ أن استخدام هذه الصفات بكفاءة عالية طوال مدة اللعب يسمح للاعبة بتنفيذ ما هو مطلوب منها في المباراة، والصفات البدنية الخاصة لكرة قدم الصالات تعني "قدرة

(1) أنا اسكارود يمونا (2008)؛ المصدر السابق، ص 13.

(2) مفتي إبراهيم حماد؛ التمرين الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص 102.



الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة⁽¹⁾.

لذا فإن كرة قدم الصالات تتطلب من اللاعب أن تكون متمتعة بلياقة بدنية عالية لتكون لها القدرة على الحركة والتنقل في أجزاء الملعب بحرية، فضلاً عن الدراية التامة بما يجري ويدور في الملعب، ومن هذا المنطلق أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة قدم الصالات إحدى المرتكزات الأساسية في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والشهرية، والسنوية. ولقد ارتفعت قدرات لاعبات العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً وبالمقارنة بين لاعبات الكرة قدم الصالات الآن وما كنَّ عليه في السنوات السابقة، نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت وتطورت كثيراً وبصورة ملحوظة.

السرعة الانتقالية:

تعد السرعة الانتقالية من الصفات البدنية الخاصة والمهمة لمعظم الأنشطة الرياضية وتكون أكثر وضوحاً في لعبة كرة قدم الصالات، وذلك لصغر مساحة الملعب وكثرة التنقل من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس ولتحديد المواقف المفاجئة أثناء المباراة فضلاً عن دورها البارز في كونها أكثر الصفات البديلة الخاصة فعالية لمهارات الدفاع والهجوم عند أداء الركض بسرعة للاستحواذ على الكرة أو قطعها من المنافس أو أخذ الفراغ الجيد. ويظهر مستوى السرعة الانتقالية الجيدة من خلال بعض الخصائص التقويمية للحركة كالارتفاع والتوقع والنقل والاستيعاب الحركي، إذ تعتمد كرة قدم الصالات على سرعة الأداء المتميز حيث تحدث في المباريات حركات سريعة. فلاعب كرة قدم الصالات لا يستطيع التحرك نحو الكرة للاستحواذ عليها في غياب السرعة الانتقالية، كما أن التوقع الصحيح لا يتم في غياب سرعة الأداء، فكلما كانت سرعة اللاعب جيدة كان توقعها جيداً.

(1) Bartowand MCGee; Apracticalapproach 'Of measnrements in physical education ; Lea, Fibiger, Philadelphia, 1973, p. 122.



لذا فإن لاعبة كرة قدم الصالات تحتاج إلى هذا النوع من السرعة التي هي عبارة عن تزايد في السرعة (تعجيل) مصحوب بالانتقال من مكان إلى آخر وهذا يحتاج إلى تدريب عالٍ على مثل هذا النوع، لأن بداية الانطلاق لها الدافع الكبير في معرفة مدى تزايد السرعة.

وتعرف السرعة الانتقالية بأنها "محاولة الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة، أي محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن"⁽¹⁾.

لذلك فإن السرعة الانتقالية تكون لها الأهمية الكبيرة في لعبة كرة قدم الصالات وذلك لملازمة صفة السرعة الانتقالية للاعبة بصورة رئيسية حيث تبرز أهمية هذه السرعة كون لعبة المنافس في الفريق المقابل تكون قريبة من اللاعبة التي تمتلك الكرة، فعلى اللاعبة أن تمتلك سرعة فائقة في التغلب على لاعبة الفريق المنافس ولو لمسافة قصيرة لكي تتمكن من تنفيذ كافة الحركات التي تريد القيام بها كالمناولة أو الحجز أو التهديف أو التغطية.

ويعرف الخشاب وآخرون السرعة الانتقالية بأنها "السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها أطول مدة ممكنة"⁽²⁾.

أما عماد زبير فيعرفها بكونها "السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق التي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة"⁽³⁾.

في حين يرى عصام عبد الخالق بأنها "كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابة في أقصر زمن ممكن"⁽⁴⁾.

(1) عادل عبد البصير علي (1999)؛ المصدر السابق، ص 141.

(2) زهير الخشاب وآخرون؛ كرة القدم: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988) ص 29.

(3) عماد زبير احمد وشامل كامل محمد (2005)؛ المصدر السابق، ص 46.

(4) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط 9: (الأسكندرية، منشأة المعارف، 1999) ص 141.



ويعرفها قاسم حسن حسين بأنها " المعدل الذي يتمكن فيه الرياضي من دفع كتلة الجسم في الهواء بحركات متشابهة من نوع واحد وتتعلق بإمكانية الرياضي من اكتساب سرعة تزايدية أي معدل تزايد السرعة بالنسبة للزمن وتتأثر بمعدل تزايد السرعة ⁽⁵⁾ .

لذا فإن السرعة الانتقالية من الناحية الفسيولوجية تحدد حسب الزمن والمسافة المقطوعة، وليست كل سرعة انتقالية هي لاهوائية، فاللاعب لا يستطيع أن تظهر أقصى سرعة لها إلا لثوان قليلة، ويعرفها محمد صبحي حسانين بأنها "القدرة على قطع المسافة في اقصر زمن ممكن" ⁽¹⁾ .

وبناءً على ذلك فإن السرعة الانتقالية في كرة قدم الصالات تظهر في انتقال اللاعب لاستقبال كرة مرتدة من لاعبة زميلة أو لاعبة من الفريق المنافس أو التحرك السريع لغرض التغطية وغيرها، فضلاً عن ذلك فإن السرعة الانتقالية عند اللاعب تكون مرتبطة بصفات بدنية أخرى كالقوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية والمرونة والرشاقة.

من خلال دراسة هذه الأقوال والتعريفات توصل الباحث إلى تعريفه الإجرائي الخاص للسرعة الانتقالية فيرى أنها "أمكانية اللاعب بالانتقال بالكرة أو بدونها من مكان إلى آخر بحركات منتظمة أو غير منتظمة وبأقل زمن ممكن" ^(*) .

(1) قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية: (عمان، دار الفكر للطباعة والتوزيع، 1988) ص 528.

(2) محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)، ص 263.

(*) تعريف الباحث الإجرائي.



القوة المميزة بالسرعة ؛

تلعب القوة المميزة بالسرعة دوراً مهماً وبارزاً في الصفات البدنية الأساسية التي تميز الكثير من الأنشطة الرياضية بصورة عامة وتميز كرة قدم الصالات بصورة خاصة من خلال ما تحوي هذه اللعبة من مواقف عديدة وحالات مختلفة لأسلوب اللعب كحالة التهديف القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة المراوغة وسرعة الانطلاق السريع التي تحتاجها اللاعب في المباراة. ونظراً لأهمية هذا النوع من القوة، فإن هناك وقتاً كافياً لتنمية القوة المميزة بالسرعة ضمن الوحدة التدريبية وبالتالي يتم اكتساب لاعبة مؤهلة لخوض المنافسة فضلاً عن أن لاعبة كرة قدم الصالات تحتاج إلى إعداد بدني عالٍ يكون التركيز فيه على السرعة والقوة فلا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة ما لم يكن هناك بناء عضلي عالٍ وسرعة حركية كبيرة، لذلك فإن القوة المميزة بالسرعة صفة تخص عضلات الجسم أكثر من غيرها.

ونظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعبة كرة قدم الصالات، فإنه يمثل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة المميزة بالسرعة في المناهج التدريبية، لهذا السبب يعرفها زهير قاسم ومحمد خضر أسمر بأنها "القدرة على إظهار القوة بأسرع وقت ممكن"⁽¹⁾. لذلك فإن مثل هذه القوة ضرورية للاعبة كرة قدم الصالات في جميع حالات اللعب التي ذكرت سابقاً. فقد عرفه مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل بأنها هي القدرة على المجاز أقصى قوة في أقصر وقت⁽²⁾. كذلك يعرفها عماد زبير أحمد بأنه هي مركب من القوة والسرعة وتعرف بأنها القدرة على إظهار القوة بأسرع وقت

(1) زهير قاسم ومحمد خضر أسمر؛ كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص29.

(2) مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل؛ فسيولوجيا التدريب البدني، ط1: (عمان، دار وائل للنشر، 2006) ص85.



يمكن⁽¹⁾. وكذلك يعرفها ريسان خريط مجيد بأنها "قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة"⁽²⁾.

كذلك يعرفها كمال درويش ومحمد صبحي حسانين بأنها "القدرة على إطلاق أقصى قوة عضلية ممكنة في أقل زمن ممكن"⁽³⁾.

واستخلاصاً مما سبق تتجلى أهمية هذه الصفة في لعبة كرة قدم الصالات بأن تخرج القوة العضلية بصورة سريعة وهذا النوع من القوة يكون سائداً في رياضة كرة قدم الصالات.

ويشترط توفر هذا النوع من القوة في لاعبة كرة قدم الصالات وكالاتي:

أ. درجة عالية من القوة العضلية.

ب. درجة عالية من السرعة.

ج. درجة عالية من المهارة الحركية.

د. درجة عالية من الاستجابة.

هـ. درجة عالية من سرعة اتخاذ القرار.

ويبدو لي أن القوة المميزة بالسرعة هي: "قدرة اللاعبة باستخدام مجموعة معينة من الألياف العضلية والعصبية وبمقدار معين من القوة ولعدد قليل من التكرارات وبأقل مدة زمنية ممكنة"^(*).

(1) عماد زير أحمد (2005)؛ المصدر السابق، ص 36.

(2) ريسان خريط مجيد؛ تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد، مكتب نون للتحضير الطباعي، 1995)، ص 549.

(3) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق قياس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)، ص 52.

(*) تعريف الباحث الإجرائي.



مطاولة السرعة :

ويقصد بمطاولة السرعة "قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة"⁽¹⁾. أما مفتي إبراهيم حماد فيعرفها قائلاً: "هي المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لمدة طويلة بسرعات عالية دون هبوط مستوى كفاءة الأداء"⁽²⁾.

ويرى بسطويسي أحمد بأنها مقدرة اللاعب على تحمل تكرار السرعات التي تحدث أثناء المباراة"⁽³⁾.

ولا يتعد حنفي محمود مختار عن هذا التعريف إذ يقول عنها أنها من الصفات الضرورية للاعب كرة القدم لأنها تمكنه من مطاولة السرعة، وهذا يعني إن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة خاصة في الأوقات الصعبة والحرارة وعند قرب انتهاء المباراة"⁽⁴⁾.

ويعتقد الباحث أن مطاولة السرعة هي إحدى الصفات البدنية الخاصة المهمة التي تحتاجها لاعبات كرة قدم الصالات بصورة خاصة وهي حاصل دمج صفة السرعة مع المطاولة التي من يجب تطويرها لدى اللاعبات، نظراً لكثرة تكرار الحركات خلال مواقف اللعب المختلفة والمتمثلة بالهجوم والدفاع، وهذه الصفة لها دور كبير في حسم المباريات

(1) كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1 (عمان، دائرة المطبوعات والنشر، 2001) ص 60.

(2) مفتي إبراهيم حماد؛ كرة القدم للفتيات الأسس التربوية، ط1 (مدينة نصر، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1998) ص 149.

(3) بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1999) ص 209.

(4) حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب الكرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ب، ت) ص 69-70.



فضلاً عن المحافظة على سرعة الأداء طوال فترة اللعب، ويتجلى الدور الكبير لصفة مطاولة السرعة في كونها تساعد اللاعب على أن تجري بأقصى سرعة لها في أي وقت من المباراة وخاصة قرب انتهاء المباراة.

لذلك وللحفاظ على الحالة الطبيعية (للاعب) دون أن ينال منها التعب أو الإجهاد الذي يؤدي إلى عرقلة أداء المباراة بصورة جيدة، فقد أجاز قانون اللعبة على التبديل المستمر للاعبات، لذا وجب على المدربين أن يراعوا ضرورة تدريب هذه الصفة البدنية لأهميتها وعدم إهمالها وإعطائها الوقت الكافي في المنهج التدريبي، لأن تكييف الأجهزة الوظيفية للجسم لا يتم إلا من خلال التدريب بشكل مستمر ومنظم وبشدة تكون مقاربة لشدة المنافسة. وتأسيساً على ذلك يعرف الباحث مطاولة السرعة بأنها إمكانية اللاعب في رفع كفاءتها لأجهزة الجسم العضوية للحفاظ على سرعتها لأطول مدة زمنية ممكنة في مختلف ظروف اللعب مع مقاومة ذي الشدة العالية للجهد بواسطة التنفس اللاهوائي والهوائي للحصول على الطاقة اللازمة للاستمرار في اللعب^(*).

الإعداد المهاري للاعبات كرة قدم الصالات؛

يمثل الإعداد المهاري العمود الفقري لأية لعبة رياضية وهو الفصيل في تحديد المستويات، وتشمل جميع الحركات التي تقوم بها اللاعب ضمن حدود القانون الدولي للعبة سواء أكانت هذه الحركات مع الكرة أم بدونها، ويرى مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا بأن، الإعداد المهاري يهدف إلى تعليم اللاعب وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية. ومما لا شك فيه أن الوصول إلى قمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي، ومهما أتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق

(*) تعريف الباحث الإجرائي.



النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي تمارسها اللاعب⁽¹⁾.

أما عبد الصاحب أسد فيرى أن الإعداد المهاري هو العمل على تنمية المهارة بإتقان في عالٍ ومتكامل يتوافق مع ظروف المباراة المتغيرة والسعي لإتقان اللاعبين للمهارة تلقائياً بدون تفكير وبأقل تفكير وبأقل جهد ممكن، مما يساعد على تنفيذ الواجبات الخططية بسهولة وتركيز عالين⁽²⁾. وكلما زاد إتقان المبادئ الأساسية كلما ارتقى مستوى اللاعب مهارياً ليصل إلى الأداء الأمثل والأكثر ملائمة للظروف الذي تتواجد فيه إذ يمكن القول بأن جميع الطرائق والوسائل التي يتبعها المدرب في عملية التدريب لإعداد اللاعبين، غرضها الوصول بهم إلى إتقان المهارات الأساسية بسهولة مع سرعة تنفيذ الأداء وبأسلوب رفيع على وفق متطلبات ومواقف اللعب⁽³⁾.

المهارات الأساسية لكرة قدم الصالات؛

"تعد المهارات الأساسية في كرة القدم الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم، إذ تحتل جانباً مهماً في وحدات التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترة طويلة إلى أن يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة"⁽⁴⁾. وتعد المهارات الأساسية قاعدة رئيسية للنجاح في أي لعبة رياضية، وخاصة في الألعاب الجماعية، ومنها كرة القدم، وبدونها لا يمكن لأي لاعب أو فريق أن يؤدي الواجبات

(1) مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا؛ مبادئ التدريب الرياضي، ط1: (عمان، دار وائل للنشر، 2005) ص345.

(2) عبد الصاحب أسد (2010)؛ المصدر السابق، ص22.

(3) عبد الصاحب أسد؛ المهارات الأساسية في كرة القدم: (أربيل، مطبعة الثقافة، 2010)، ص19.

(4) موفق أسعد محمود الهيتي؛ التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1: (عمان، دار دجلة، 2008)، ص71.



المطلوبة منه. لذلك يزداد التركيز عليها من قبل المدربين عند تدريب المبتدئين من الذكور والإناث. ويجب على اللاعب أن يمتلك جميع المهارات في كرة القدم الجماهيرية أو كرة قدم الصالات، لكي تستطيع أن تؤدي مهامها على أكمل وجه⁽¹⁾.
وتقسم المهارات الأساسية في لعبة كرة قدم الصالات إلى ما يأتي⁽²⁾:

1- التهديف

2- التمريرة

3- الإخماد

4- الدحرجة

5- الضربة الجانبية

6- الضربة الركنية

7- المراوغة

8- قطع الكرة

وسوف يتطرق الباحث إلى المهارات الأساسية ذات العلاقة بموضوع الدراسة وهي:

التهديف:

"هو عملية وضع الكرة داخل مرمى الخصم ويحسب الهدف عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى وما بين القائمين وتحت العارضة بشرط ألا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة لمواد قانون اللعبة قبل ذلك"⁽³⁾.

"ويعد التهديف المهارة الأكثر إثارة في كرة قدم الصالات، ومن البديهي أن لا يربح أي فريق دون تسجيل أكبر عدد من الأهداف، وزيادة نسبة مقارنته مع الفريق

(1) كاوه عمر نقار؛ علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة كوية / كلية التربية الرياضية، 2006)، ص 11.

(2) عمار شهاب أحمد الجبوري؛ تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية، 2008)، ص 21.

(3) موفق أسعد محمود (2008)؛ المصدر السابق، ص 274.

المنافس وفي تحليل أي مباراة في كرة قدم الصالات فإنك تجد الفوز بجانب الفريق الذي تجد نسبة تسجيل الأهداف لديه أكثر كلما سنحت له الفرصة⁽¹⁾. ويشير نبراس كامل هدايت إلى أن لعبة كرة قدم الصالات هي لعبة سريعة وخالية من توقف اللاعبين تقريباً، ولصغر مساحة الملعب نجد أن اللاعبين يصلون إلى المرمى خصومهم بشكل سريع وكثير، لذلك يجب أن تكون نهاية الهجمات بشكل صحيح لأنها تؤدي إلى الفوز بالمباراة⁽²⁾.

ويعرفه جارلس هيوز بأنه كل شيء يفعله اللاعب / اللاعب والفريق يعد إسهاماً باتجاه خلق فرصة التهديف⁽³⁾.

والتهديف في كرة قدم الصالات يعد من أكثر المهارات الأساسية فاعلية، ويحقق الغاية من اللعبة، ومن دونه تفقد اللعبة جمالها، وهو ختام العمليات التي يقوم بها الفريق، ويجب أن تتمتع بها جميع اللاعبين لما يتطلبه من توافق عصبي عضلي فضلاً عن التوقيت بين كل من السرعة ودقة التهديف، حيث تلعب دقة التهديف الدور الأكبر في هذه اللعبة نظراً لصغر حجم الهدف قياساً بكرة القدم الجماهيرية⁽⁴⁾. كما يشير عبدالقادر زينل إلى أن التهديف من أهم حالات اللعب الهجومي بكرة القدم حيث تتقرر بناء عليه نتيجة

(1) موفق مجيد المولى؛ الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1: (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000)، ص161.

(2) نبراس كامل هدايت؛ تأثير استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية، 2004)، ص41.

(3) جارلس هيوز؛ كرة القدم (الخطط والمهارات)، ترجمة: موفق المولى (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990)، ص11.

(4) عمار شهاب احمد الجبوري (2008)، المصدر السابق، ص22.



المباراة، ذلك بأن التهديف هو ثمرة جهود اللاعبين طيلة زمن المباراة⁽¹⁾. ويقول عبد
الصاحب أسد أن "مهارة التصويب في كرة القدم جوهر الأداء الفني لهذه اللعبة، وأن كل
ما يقوم به أفراد تشكيلة الفريق من حركات بالكرة وبدونها في أثناء المباراة في النهاية
يجب أن يوظف في مصلحة الفريق، وذلك عن طريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف"⁽²⁾.
ويرى إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي أن "التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرار،
فدواعي الفشل في التصويب أو فقد الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزاً
نفسياً أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من سمات نفسية خاصة
يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلاً، ولكي يكون
عند اللاعب ثقة في نفسه ليصوب لا بد أن يكون قد وصل إلى مرحلة الإتيقان في تكتيك
التصويب تحت كل الظروف"⁽³⁾.

التمريرة :

تعتبر التمريرة من الوسائل الأكثر خطية أهمية في كرة قدم الصالات، ويرجع
ذلك إلى كونها الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة، وتسمى لعبة كرة قدم الصالات
بلعبة المناولات كون المناولة هي المهارة الأكثر تكراراً في مباريات كرة قدم الصالات
مقارنة بالمهارات الأخرى. وهي تحديد انتقال الكرة من لاعبة إلى أخرى تكون في أغلب
الاحيان في وضع أفضل وموقع أحسن، وقد أكدت بعض الدراسات العلمية على أن أكثر
من (80%) من الحالات التي تحصل فيها اللاعبة على الكرة يكون التصرف فيها عن طريق

(1) عبدالقادر زينل؛ المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم، ط2: (عمان، مطبعة لارسا، 2010)
ص41.

(2) عبدالصاحب (2010)؛ المصدر السابق، ص158.

(3) إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي؛ كرة القدم للناشئين، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001)،
ص158.



التمريرة وهي أساس في بناء مراحل الهجوم والتقدم نحو مرمى فريق الخصم⁽¹⁾. ويعرفها (قاسم لزام صبرو اخوان) بأنها الوسيلة الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الجماعي عن طريق الربط والتعاون بين أفراد الفريق الواحد، وهي تتطلب من اللاعب / اللاعبه توقع كافة الاحتمالات في أثناء تنفيذها، أو في حالة استقبالها⁽²⁾. والتمريرة في كرة قدم الصالات من الأعمدة الرئيسية لهذه اللعبة حيث يعتمد على الرؤية الجيدة للاعبة المستحوذة على الكرة، واختيار اللحظة المناسبة للتمرير، والتركيز على القدم أثناء التمرير، والتمرير بدقة وسرعة وفاعلية بين أفراد الفريق يؤدي الى إرباك الفريق الخصم ويعطي الفرصة لتسجيل هدف عليهم، وتعرف التمريرة في كرة قدم الصالات بأنها عملية إرسال الكرة بالقدم الى الزميل مراعيًا فيها الدقة العالية في توجيه الكرة من الاتجاه الصحيح والقوة المناسبة لايصال الكرة في الوقت المطلوب الى مكان المطلوب والتوقيت الجيد لحظة إرسال الكرة، فضلاً عن موقع اللاعبه الزميلة ومساحة الملعب والخصم⁽³⁾. ويذهب مفتي إبراهيم حماد إلى أن هناك عناصر أساسية تؤثر في مدى صلاحية أو صحة التمريرة منها توفر عنصر الدقة فضلاً عن عنصر التوقيت المناسب والقوة اللازمة وبالتالي تحقق جميعها الفوز في المباراة وتزيد من ثقة اللاعبين بأنفسهم حيث أنه لا شيء يبني الثقة لدى أفراد الفريق بأنفسهم قدر التمريرات الجيدة بين اللاعبين⁽⁴⁾. ويعرفها (زهير و آخرون، 1999) بأنها التمرير التي تضرب للزميل المناسب بالقوة المناسبة في الوقت المناسب لتسير في الارتفاع

(1) قاسم لزام صبر و آخرون؛ أسس التعلم والتعليم في كرة القدم: (الإسكندرية، دار الوفاء لدينا للطباعة، 2005) ص 261.

(2) قاسم لزام و آخرون، نفس المصدر، ص 262.

(3) عمار شهاب أحمد الجبوري، المصدر السابق، ص 22.

(4) مفتي إبراهيم حماد؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططية للاعبي كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) ص 12.



المناسب ليستقبلها في المكان المناسب⁽¹⁾. وبصورة عامة التمريرة هي مهارة نقل الكرة بين اللاعبين من فريق واحد وبشكل يسيطر فيه اللاعب المستلم على الكرة والاستحواذ عليها بدون تقليل سرعته أثناء الحركة⁽²⁾.

الإخماد:

يقصد بإخماد الكرة استقبالها، والسيطرة عليها، وجعلها تحت تصرف اللاعب بما يتطلبه الموقف من المباراة، إن الفشل في استقبال الكرة والسيطرة عليها يؤدي الى ضياعها وفقدانها⁽³⁾.

أو هو عملية إستقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفها بالطريقة المناسبة بهدف المناولة أو الدحرجة أو التهديف وتتطلب هذه المهارة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بهذا الأداء⁽⁴⁾.

وبما أن كرة القدم الحديثة تتميز بالسرعة والدقة في الأداء يتطلب هذا من اللاعب أن تكون ذات إمكانية عالية في تسلم الكرة وسرعة التصرف بها، وسيطرة اللاعب على الكرة تزيد من ثقته بنفسها وتجعلها تتصرف بشكل دقيق، لأن اللعب السريع بعيداً عن الدقة يسبب فقدان الكرة، وهذه المهارة أهمية خاصة، إذ يتوقف أداء جميع المهارات على مدى إتقان اللاعب السيطرة على الكرة، والتحكم فيها، وعلى جميع لاعبات كرة قدم الصالات أن يتقن مهارة الإخماد وبدرجة عالية من الدقة، والسرعة، وأقل لمسات، وذلك لطبيعة اللعبة التي تتطلب ذلك من حيث صغر حجم الملعب، وقرب لاعبات الخصم،

(1) زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم، ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص 223.

(2) Greg Ferguson; Indoor Soccer: strategies and Tactics: (USA, Edgewater Development, Institute, 2011, I S B N 1-4392-3906-1) p 16.

(3) زهير قاسم الخشاب وآخرون (1999)؛ المصدر السابق، ص 223.

(4) موفق أسعد محمود (2008)، المصدر السابق، ص 128.



وربما يؤدي الإخضاع المثقن إلى بناء هجمة وتسجيل هدف، والعكس صحيح⁽¹⁾. إلا أن سرعة لعبة كرة قدم الصالات تتطلب من اللاعب أن تسيطر على الكرة بسرعة تجعلها في حالة تنهيء للعب بأقصى سرعة ممكنة، ولهذا السبب فإن أهم تكتيك اللعبة استقبال الكرة والسيطرة عليها وهذا يعني أن تتحرك اللاعب بحركة واحدة وأن تسيطر على الكرة باستخدام أفضل جزء من الجسم⁽²⁾.

التمرينات المركبة:

إن طبيعة لعبة كرة قدم الصالات بمواقفها المتغيرة والمتنوعة من حيث سرعة انتقال اللاعبين بالكرة أو بدونها تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة من الصفات والمهارات المختلفة، وهي تمثل شكلاً من البناء يتكون من عدة مهارات وصفات تؤدي بتتالٍ وتؤثر كل منها في الأخرى تأثيراً متبادلاً، ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز اللاعبين لمواجهة تلك المواقف المشابهة للعب من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والبدني طبقاً لشروط وظروف المباراة، حيث أن امتلاك اللاعب للصفات والمهارات وإتقانها بشكل جيد مثل (المنولة-الإخضاع-التهديف-والسرعة الانتقالية-والقوة المميزة بالسرعة-ومطاولة السرعة) لهما دور في عملية (استلام ثم تمرير أو إخضاع ثم التمريرة ثم الجري.....الخ).

وانطلاقاً من المفهوم السابق ولما كسبت التطور في مستوى الأداء المهاري والبدني للاعبين وسرعتهم، يتضح بصورة جلية حتمية الاتجاه للأساليب الراقية خلال عملية التدريب لمكوناتها المختلفة، والاتجاه الحديث في تعليم وتدريب المهارات والصفات في كرة قدم الصالات يؤكد على ضرورة دمج هذه الصفات والمهارات أثناء الوحدات التدريبية، وذلك لتكوين تمارين مركبة مشابهة لحالات اللعب الطبيعية أو الاعتيادية، مما يسهل على اللاعب التعود على هذه الحالات المشابهة مما يؤدي بالتالي إلى تطوير الصفات

(1) عمار شهاب أحمد الجبوري (2008)؛ المصدر السابق، ص 23.

(2) Klass de Boer; Indoor Soccer: (France, Reed swain, 2001, I S B N: 1-890946-68-0) P60.



وكذلك التحسن من الناحية المهارية، وأن كثرة تكرار هذه التمارين المركبة في الوحدات التدريبية اليومية شيء مهم، لأنها تؤدي إلى إتقانها بشكل أفضل وبذلك يستقر أدائهن المهاري والخططي إلى الأفضل وتزيد سرعة ودقة أدائهن بحيث يكون تصرفهن نحو الأحسن عند مواجهة المنافسين⁽¹⁾. ويرى (سامي الصفار ومؤيد البدري) أن التمارين المركبة "هي تلك التمرينات التي تتكون (تتركب) من عدة فعاليات ومبادئ أساسية وأنها تبنى على تمارين أساسية سبق أن أتقنتها اللاعبات وتعتبر من أهم تمارين اللعبة التي تعمل على تطوير اللاعبات وتقديمها في اللعب⁽²⁾. تعد التمرينات المركبة إحدى أهم تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير وانب متعددة منها الجانب (البدني، المهاري، الخططي) كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات، وتجمع أكثر من مهارة في التمرين الواحد وتؤدي كذلك في مراحل الاعداد المختلفة فضلاً عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها. وقد عرفها ثامر محسن وسامي صفار على أنها تلك التمرينات التي تحتوي على أكثر من تمرين وتكون في نواحي الاعداد المختلفة⁽³⁾. أما محمد عبده ومفتي إبراهيم فقد عرفا التمارين المركبة بأنها هي التي تحتوي على عدة تمرينات، بغرض اكتساب لاعبة أكثر من مهارة⁽⁴⁾.

التدريب الرياضي:

تعد كلمة التدريب كلمة دولية مفهومة في جميع اللغات، وهي كلمة إنكليزية مشتقة من أصل لاتيني تعني ما يشبه أعداد ملاك للجري والسباق، ثم تطورت وأصبحت

(1) محمد كشك وأمرالله البساطي؛ أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم: (القاهرة، ب.م. 2000)، ص 77.

(2) سامي الصفار ومؤيد البدري؛ كرة القدم، ج 2: (بغداد، دارالكتب للطباعة والنشر، 1987)، ص 170.

(3) ثامر محسن وسامي صفار؛ أصول التدريب في كرة القدم: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1988)، ص 396.

(4) محمد عبده ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، ط 1: (القاهرة، دار عالم المعرفة، 1984)، ص 70.



(درب، هذب، ثقف)⁽¹⁾، حيث يعد التدريب الرياضي جزءاً من عملية أكثر اتساعاً وشمولاً وهي عملية الإعداد الرياضي، وكلتا العمليتين تسعى إلى تحقيق الرياضي لأعلى مستوى ممكن من الانجازات الرياضية⁽²⁾.

إن التدريب الرياضي يتضمن جميع مجالات الحياة، فالتطور في أداء أي عمل يتطلب التدريب على العمل، وكلما زاد استخدام الوسائل الصحيحة، كلما زادت القدرة على الاتقان من خلال التدريب والجوانب الأخرى المرتبطة بها، فمصطلح التدريب بصورة عامة يعني مجموعة من الإجراءات المخطط لها والمبينة على أسس علمية ويتم تنفيذها تبعاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (مجال التخصص)⁽³⁾.

لذلك أعتقد أن مختلف الفعاليات الرياضية في وقتنا الحالي قد تطورت وذلك بسبب التقدم الذي طرأ على أسس ونظريات علم التدريب الرياضي وإفادة مدربي الألعاب الرياضية المختلفة من التقدم التقني والعلمي الكبير في العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة مما انعكس بصورة إيجابية على تطور الفئات كلها ومنها فئة البنات بشكل خاص، ولكن لكل فئة من هذه الفئات لها قواعد وتطبيقات وضوابط محكمة يجب الالتزام بها لتحقيق أفضل نتائج للارتقاء بمستوى الرياضيات. لذا فإن التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبات من مختلف الفئات وحسب قدراتهن البدنية والمهارية. وعلى هذا فالتدريب الرياضي هو "عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة"⁽⁴⁾.

(1) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط3: (القاهرة، دار الكتب الجامعية، 1978)، ص2.

(2) أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ط1: (مصر، دار الفكر العربي، 1997) ص13.

(3) أمر الله أحمد البساطي (1998)؛ المصدر السابق، ص2.

(4) بسطويس أحمد (1999)؛ المصدر السابق، ص24.



حتى الآن حيث أمكن التوصل حالياً إلى (1100 – 1400) ساعة خلال (300 – 320) يوماً.

وعلى الرغم من هذه الزيادة الهائلة في حجم التدريب إلا أن هناك اتجاهات متضادة يؤكد أن الأحجام التدريبية قد وصلت إلى الحدود القصوى لها، وأن أية زيادة أخرى في الأحجام التدريبية لا تؤدي إلى ارتفاع المستوى بل إلى العكس حيث يمكن أن تؤدي إلى حالات الإحجام، كما تؤدي قد إلى قصر العمر التدريبي الرياضي.

الاتجاه الثاني : زيادة الاتجاه التخصصي :

يتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه إلى التخصصية بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي وبناءً على ذلك زاد حجم تمارينات الإعداد الخاص خلال خطة التدريب.

الاتجاه الثالث : زيادة حجم التدريب على المنافسة :

لوحظ أن هناك اتجاهات في الزيادة التدريبية والمستمرة في التدريب على المنافسة كوسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفية واستثارة عمليات التكيف.

الاتجاه الرابع : زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة :

ازداد الاتجاه إلى مشابهة أو تماثل حمل التدريب مع حمل المنافسة من حيث مكونات حمل التدريب، وكذلك التغذية ووسائل الاستشفاء وزيادة حجم حمل التدريب على المنافسة.

الاتجاه الخامس : انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية:

ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل الأجهزة الحديثة والتدريب على المرتفعات.

الاتجاه السادس : التدريب على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي:

في الوقت الحالي أصبح من المفيد للمدرب التعرف على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي وتحديد أسلوب الأداء النموذجي، ومقارنة أسلوب أداء الرياضي بالأسلوب



النموذجي، ورسم برامج التدريب لتنمية وتطوير نقاط الضعف حتى تحقيق جميع المؤشرات النموذجية للأداء التنافسي بقدر الإمكان.

الاتجاه السابع: تطوير نظم التدريب في ضوء الفروق الفردية:

ازداد الاتجاه بعمليات التشخيص والاهتمام بالرياضي وخصائصه المميزة بناءً على تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية وغيرها لتوصيله إلى نوع النشاط الذي يتلاءم مع إمكانياته، ووضع البرامج التي تكفل رفع المستوى والأداء في نوع معين من الأنشطة الرياضية الخاصة لهذا الرياضي.

مفهوم المنهج التدريبي وأهميته:

من الأمور المهمة التي يجب الاهتمام بها من قبل العاملين في مجال التدريب الرياضي هي كيفية التخطيط السليم والمنظم في وضع المناهج التدريبية التي تبنى وفق أسس علمية صحيحة، بحيث يكون مؤثراً لتحقيق الأهداف الموضوعية من أجله سواء أكانت هذه الأهداف بدنية أو مهارية أو نفسية أو تربوية. فالمنهج التدريبي (هو الطريق الواضح في التعبير عن شيء أو عمل شيء أو في تعليم شيء طبقاً لمبادئ معينة وبنظام معين بغية الوصول إلى غايات معينة)⁽¹⁾، وهو أيضاً (مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صبغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد)⁽²⁾.

كما يعرفه (محمد رضا إبراهيم) أن الهدف الرئيسي من المنهج التدريبي هو وصول الرياضيات إلى تحقيق أفضل مستويات رياضية ممكنة من الانجاز في فترة زمنية معينة⁽³⁾.

(1) محمود أبو زيد إبراهيم؛ المضمون الاجتماعي للمناهج: (القاهرة، الدار العربية للنشر والتوزيع، ب. ت) ص 115.

(2) عبد الحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق: (مصر، مركز الكتاب للنشر، 1996) ص 17.

(3) محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط 1: (بغداد، المكتبة الوطنية، 2008) ص 312.



وكذلك يعرفه عبد القادر زينل بقوله : إن من أهم مقومات التدريب الناجح السعي والتقيد بالمنهج التدريبي الذي ينبغي أن يعد وفق منهجية علمية، وهذا يتطلب أن يكون المدرب ذو مقدرة تدريبية عالية، والخبرة والكفاءة ليس في دقة التنفيذ للمنهج التدريبي فحسب، وإنما اجتهاده في الابتكار والإبداع في ضوء ظروف المباريات وأجواء المنافسات ومتغيراتها الآنية التي قد تحدث أحياناً، لتحقيق الالتهام الرياضي المطلوب⁽¹⁾، ومن هذا الفهم تصبح مسألة إعداد المنهج ضرورة مهمة وحتمية لجميع الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة قدم الصالات من أجل رفع مستوى اللاعبين والفرق بصورة عامة لتحقيق أفضل النتائج كونه أحد العناصر الرئيسية الثلاثة والمتمثلة بـ (المنهج - المدرب - اللاعب)، التي تسمى بمثلث التدريب. إن وضع منهج تدريبي في أية لعبة من الألعاب حقيقة لا يمكن تجاهلها، حيث تعد أساساً في التنظيم المتزن لتهيئة اللاعب لمراحل السباقات المختلفة، ومن الأهداف العامة لمفاهيم التدريب الرياضي ما يلي⁽²⁾:

1. تهيئة اللاعب للالتهام الأحسن.

2. تهيئة الفريق للمنافسات الرسمية الداخلية والخارجية.

3. الحصول على النتائج الأفضل.

إن جميع الألعاب الرياضية تحتاج إلى وضع منهج تدريبي من قبل المدرب قبل بداية التدريب. ولعبة كرة قدم الصالات للنساء مثلها مثل باقي الألعاب الأخرى تحتاج إلى منهج تدريبي، وعلى المدرب أن يكون ملماً بالجوانب العلمية الصحيحة للمنهج التدريبي وأن يراعي كافة الأمور المتعلقة بتدريب النساء ولا يهمل من الجوانب التدريبية المختلفة، فعند إهمالها سوف يحدث نقص واضح في بناء اللاعبين ويجعل سبل النجاح وتحقيق الالتهام غير متكامل، كما أن على المدرب أن يراعي إمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية

(1) عبد القادر زينل (2010)؛ المصدر السابق، ص 107.

(2) موفق مجيد المولى؛ الأعداد الوظيفية بكرة القدم - فسيولوجيا - تدريب مناهج - خطط، ط 1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999)، ص 29.

في وضع المنهج التدريبي أو وضع الجانب الخاص باللياقة البدنية والمهارية وذلك من خلال الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية والمهارات الأساسية المراد تنميتها وتطويرها لدى اللاعبين.

وبخلاصة القول هو أن الجوانب التدريبية هي سلسلة متكاملة ومرتبطة تساهم جميعها في إلهام الفريق وتحقيق الفوز، وأن تنظيم الجهود الخاصة بالفريق وباللاعبات هو جزء من المناهج التدريبية.

ومن هنا يبرز أهمية المنهج التدريبي بالنقاط التالية⁽¹⁾:

- 1- فاعلية التخطيط أي إكساب التخطيط الفاعلية.
- 2- ضمان نجاح العملية الإدارية.
- 3- البرنامج يحقق اقتصاداً في الوقت المستخدم.
- 4- يساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية.
- 5- اعتماد العلمية والدقة في تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي.
- 6- الحرص والجدية في تطبيق التعليمات والتوجيهات الخاصة بمحتويات البرنامج التدريبي.

(1) موفق اسعد محمود الهيتي؛ أساسيات التدريب الرياضي، ط1: (بغداد، دار الوثائق، 2011)، ص231.

الخطوات العلمية لبناء المنهج التدريبي:

إن أهم الخطوات الأساسية لتصميم المنهج التدريبي تتلخص بالنقاط الآتية⁽¹⁾:

- تحديد المستوى الرياضي المراد تطويره وتبويبه في عناصر، ويتم ذلك بتحديد الموضوعات والمعارف المطلوبة تبويبها.

- الوقت الذي يحتاجه الرياضي لإحداث التغيير المستهدف في المستوى الرياضي.

- تحديد نوعية التدريب الرياضي الذي سيتم تنفيذه، ويقوم المدرب باختيار الأنواع

الأكثر ملاءمة من المناهج التدريبية التي تلي الاحتياجات التدريبية من بين أنواع المناهج، وتخضع عملية اختيار المنهج المناسب من التدريب لعدة عوامل أهمها:

1. موضوع التدريب الرياضي المراد تنفيذه ومضمونه.
2. عدد الرياضيات المزمع تدريبهن مما يحدد ما إذا كان التدريب سيتم فردياً أم جماعياً.
3. المكان الذي سيتم فيه التدريب والامكانية المكانية المتاحة.
4. التطابق والتماثل مع بيئة التدريب وما إذا كان من المتيسر توفير ظروف بيئية مطابقة أو مشابهة للظروف البيئية في التدريب.
5. التكيف مع الفروق الفردية للرياضي.
6. اختيار الطرائق والأساليب والوسائل التي تستخدم في تنفيذ الأنواع المختارة من التدريب وتحديد ما بين الطرق والأساليب والوسائل المتاحة.
7. إعداد الجدول الزمني الخاصة بكل منهج.
8. تحديد المساعدات التدريبية اللازمة ووسائل الأيضاح السمعية والمرئية التي تحتاج إليها.

(1) قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)، ص 235-236.



9. تحديد مواعيد البدء والآنهاء المناسبة لكل منهاج.
10. تحديد مدة تكرار تنفيذ كل منهاج.
11. تحديد نوع المستوى الرياضي ودرجته الرياضية.
12. تحديد المعايير والمقياس التي تستخدم في تقييم التدريب وتحديد المنهج.
13. تحديد واختيار الرياضيين الذين سيقومون بتنفيذ خطة التدريب الرياضي أجمالاً والمناهج التدريبية تفصيلاً.

ويجب أن يشمل التخطيط في كرة قدم الصالات ما يلي⁽¹⁾:

1. تحديد الهدف أو الاهداف المطلوب تحقيقها من وضع التخطيط.
2. تحديد الواجبات التي تنبثق عن الأهداف وتحديد أولوياتها.
3. تحديد جميع الطرق والنظريات والأساليب التي تؤدي إلى تحقيق الواجبات.
4. تحديد توقيت زمني للمراحل المختلفة للتخطيط.
5. تحديد أنسب الأنواع التي تتلاءم مع التخطيط الموضوع.
6. تحديد الميزانيات اللازمة لتنفيذ الخطة.

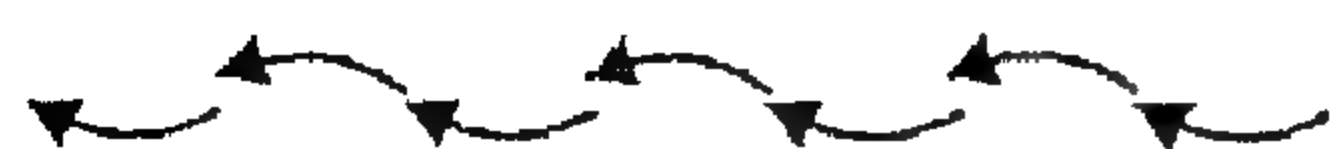
وهناك قواعد أساسية عند القيام بتخطيط خطة تدريب لفريق كرة قدم الصالات

ومن هذه القواعد ما يلي:

1. أن تبنى خطة التدريب طبقاً للأسس والمبادئ العلمية الحديثة.
2. أن تحدد أهم واجبات التدريب وأولوياتها خلال خطة التدريب.
3. أن تتسم خطة التدريب بالمرونة.
4. أن ترتبط خطة التدريب وتتلائم مع قدرات اللاعبين الفردي والفرقية

(1) محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد؛ أساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دارعالم

المعرفة، 1994)، ص 133 - 134.



وهناك أنواع رئيسية لخطط التدريب (تخطيط التدريب) تذكر منها ما يلي:

أولاً : خطط التدريب طويل المدى.

ثانياً : خطط التدريب لأعداد البطولات.

ثالثاً : خطط التدريب السنوي.

رابعاً : خطط تدريب فترية أو جزئية.

خامساً : خطط تدريب يومية (وحدات التدريب اليومية).

القواعد الأساسية لتخطيط المنهج التدريبي:

هناك جملة من القواعد الأساسية التي يجب مراعاتها من قبل المدرب عند التخطيط للمنهج التي تعكس فلسفة التدريب وهي⁽¹⁾:

1. الواقعية: يجب أن يبدأ التخطيط لوضع المنهج من الواقع، أي واقع المجتمع وفلسفته الذي ينعكس على المدرب واللاعبات.

2. التدرج في الترتيب المنهجي: أذ يجب ترتيب محتويات المنهج حسب الأهمية النسبية لكل قدره بدنية أو مهارية مع التركيز على الأكثر استخداماً وترتيبها بالتدرج على وفق برنامج زمني محدد وبتوقيت مناسب يتفق مع قابلية اللاعب.

3. الشمول: يقصد به شمول المنهج على جميع جوانب التدريب، أي من الضروري أن يتناول المنهج كل الجوانب، متضمنة جميع القدرات التي لها دور في العملية التدريبية بحيث يتناسب مع متطلبات واحتياجات الفريق.

4. التكامل: فهو مرتبط بقاعدة الشمول ويعني الخبرات التي يتكون منها المنهج وينتج عنه خبرة متكاملة للجوانب كافة، مما يستدعي دراسة علاقة كل

(1) إسماعيل محمد رضا؛ مناهج كلية التربية الرياضية في القطر العراقي: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، 1990) ص 40 - 41.

الجوانب مع بعضها وتأثير كل منها على الآخر سلباً وإيجاباً، وبالنتيجة يمكن تحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف بطريقة اقتصادية فعالة وهذا لا يتم إلا إذا تضافرت جميع الجهود وأستثرت كل الأمكانيات وكل حسب دوره وطاقته⁽¹⁾.

5- الاستمرارية: لا بد من استمرار التخطيط لغرض الوصول إلى الأهداف من مرحلة أخرى مما ينبغي الوصول إليها ولا يتم ذلك إلا بضرورة الاستمرار لأجل أن يبقى وضوح العناصر قائماً.

6- المرونة: أن إحدى قواعد التخطيط الجيد هو اتصافه بالمرونة الكافية، إذ قد تحدث في عملية التنفيذ ظروف غير متوقعة أو غير محسوبة خلال الخطوات السابقة أو قد تطرأ أحداث لم تكن بالحسبان وعليه يجب إدخال التعديلات المناسبة بحيث يسير التخطيط الهدف المرسوم له متخبطاً كل ما يصادفه من مشكلات وعقبات وعليه يجب أن يكون التخطيط مرن إذ يسمح بالتعديل والتغيير أو التبديل حسب المقتضيات الضرورية لذلك.

7- الموازنة: أن مبدأ الموازنة بين الجوانب المختلفة في أي مشروع هو أساس في تنمية وتطويره، فلا يهمل جانب على حساب تنمية جانب آخر وألا أصبح الخلل في تحقيق التطور الصحيح وظهور ما لا يحقق هدف المنهج الموضوع قاصراً غير واف.

(1) حلمي احمد الوكيل؛ تطوير المناهج ، أسبابه - أسسه وأساليبه - خطواته - معوقاته: (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1982) ص 108.

الدراسات المشابهة :

دراسة (نوفل محمد محمود، 1999)⁽¹⁾.

- عنوان الدراسة :

أثر استخدام برنامجين تدريبيين بأسلوبيين (المنفرد - المركب)

في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد

هدفت الدراسة الى إعداد برنامجين تدريبيين لتطوير الصفات البدنية الخاصة للاعبي

كرة اليد والكشف عن أفضل أسلوب (المنفرد - المركب) لتطوير الصفات الخاصة للاعبي

كرة اليد في محافظة نينوى.

أجري الدراسة على عينة قوامها (28) لاعباً يمثلون لاعبي المركز التدريبي، قسمت

الى مجموعتين تجريبيتين. المجموعة التجريبية الاولى استخدمت الأسلوب المنفرد والمجموعة

الثانية استخدمت الأسلوب المركب، كان الاختلاف أن الأسلوب المنفرد يركز على صفة

بدنية واحدة من خلال الجرعة التدريبية أما الأسلوب المركب يركز على أكثر من صفة

بدنية خلال الجرعة التدريبية الواحدة.

استنتج ما يأتي:

ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبيتين في

الاختبارات جميعها التي تم استخدامها وهذا ناتج عن تأثير البرامج التدريبية المعدة.

عدم وجود فروق معنوية بين الأسلوبيين (المنفرد - المركب) في اختبار التحرك

الامامي والخلفي يميل بقياس صفة الرشاقة.

ظهرت فروق معنوية بين الأسلوبيين لصالح الأسلوب المركب في اختبار الركض

بالمواجهة والظهر والمسافة (252م) لقياس مطاولة السرعة.

(1) نوفل محمد محمود؛ أثر استخدام برنامجين تدريبيين بأسلوبيين (المنفرد - المركب) في تطوير عدد من

الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، 1999).

ظهرت فروق معنوية لصالح الأسلوب المنفرد في اختبار ركض (1000م) لقياس صفة المطاولة.

دراسة معتز يونس ذنون (2001)⁽¹⁾.

أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم إذ هدفت الى :

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب التمارين المركبة في بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم فئة الشباب دون سن (19) سنة.

تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم فئة الشباب دون سن (19) سنة.

الصفات البدنية والمهارية الأكثر تأثيراً في برنامجين تدريبيين للاعبين كرة القدم فئة الشباب دون سن (19) سنة.

أستخدم الباحث المنهج التدريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة ، ثم تم اختيار مجتمع الدراسة بصورة عمدية من لاعبي فئة الشباب دون سن (19) سنة يمثلون منتخب شباب وتربية محافظة نينوى بكرة القدم والبالغ عددهم (60) لاعباً، أما عينة الدراسة فقد تكونت من (40) لاعباً تم اختيارهم بطريقة العشوائية الغير المنتظمة، قسم الى مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة (20) لاعباً، أستخدم الباحث الاختبارات والقياسات كوسائل للحصول على البيانات الخاصة بالدراسة ، وتم معالجتها إحصائياً باستخدام الوسائل الاحصائية الآتية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، النسبة المئوية، الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، اختبار (t) لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين، اختبار (t) لمتوسطين مرتبطين ولعينتين متساويتين.

(1) معتز يونس ذنون؛ أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل، 2001).

وأستنتجت ما يأتي:

- 1- البرنامج التدريبي بأسلوب التمارين المركبة أدى الى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة كافة.
- 2- البرنامج التدريبي بأسلوب تمارين اللعب أدى الى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة كافة.
- 3- إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بأسلوب التمارين المركبة أو تمارين اللعب يؤدي الى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة.

الإفادة من الدراسات المشابهة:

يتضح من خلال استعراض الدراسات المشابهة وفق أهدافها، أستخدمت دراسة (معتز 2001) لتمرين المركبة والتمرين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، وهدفت دراسة (نوفل 1999) أيضاً أعداد برنامجين تدريبيين لتطوير الصفات البدنية ولكن للاعب كرة اليد، بينما أختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في هدفها وهي، التعرف على تأثير منهج تدريبي بالتمرين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبات كرة قدم الصالات. وتباينت الدراسات السابقة في نوعية العينة، فدراسة (نوفل 1999)، أختارت لاعبي كرة اليد، بينما أختارت دراسة (معتز 2001)، لاعبي كرة القدم، فيما أعمدت الدراسة الحالية على لاعبات كرة قدم الصالات. تشابه الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية بأستخدام المنهج التجريبي، بينما أختلفت الدراسة الحالية بعدد العينة، حيث كان عدد عينة دراسة (نوفل 1999) (28) لاعباً، بينما كان عدد عينة دراسة (معتز 2001) (60 لاعباً)، بينما كان عدد عينة الدراسة الحالية (20) لاعباً. وقد أفاد الباحث بشكل عام من هذه الدراسات في بناء الأهداف والاجراءات الدراسة الميدانية والدراسات النظرية والمنهج التدريبي لتلك الدراستين.

الباب الثاني

المنهج التجريبي

الباب الثالث

المنهج التجريبي

استخدم المنهج التجريبي لكونه مثلاً مع طبيعة الدراسة ولكون المنهج التجريبي هو محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في تجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيّره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة⁽¹⁾.

يتكون مجتمع من لاعبات كرة قدم الصالات في محافظات أربيل ودهوك والسليمانية للموسم الرياضي (2010-2011) و البالغ عددهن (105) لاعبة (*)، أما عينة الدراسة فتكون من (20) لاعبة من لاعبات نادي فتاة أربيل لكرة قدم الصالات في محافظة أربيل حيث تم اختيار (16) لاعبة منهن بالطريقة العشوائية المنتظمة بعد أن تم استبعاد (4) لاعبات أجريت التجارب الاستطلاعية عليهن وبذلك أصبحت نسبة العينة تشكل (15,23 %) من المجتمع الأصلي. وتم توزيع اللاعبات عشوائياً عن طريق القرعة على مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية طبق عليهن المنهج التدريبي المقترح وعددهن (8) لاعبات، وبذلك أصبحت المجموعة الأخرى ضابطة حيث طبق عليهن المنهج المعد من قبل مدرب الفريق وعددهن (8) لاعبات أيضاً.

التجانس والتكافؤ بين المجموعتين

تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على وفق القدرات التي تم اعتمادها في الدراسة والتي شملت بعض الصفات البدنية والمهارات

(1) نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية؛ بغداد، (ب.م)، (2004) ص 59.

الأساسية الخاصة بكرة قدم الصالات. إذ ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالدراسة⁽¹⁾.

ولأجل تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي الدراسة لضبط الصفات الآتية:

التجانس :

1- العمر الزمني مقاساً بالسنة.

2- الطول مقاساً بالسنتيمتر.

3- الكتلة مقاسة بالكيلوغرام.

والجدول رقم (1) يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة الدراسة

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	
العمر / سنة	20,00	1,309	19,62	1,187	0,600
الطول / سم	161,44	2,896	162,75	2,988	0,892
الكتلة / كغم	50,75	3,284	52,00	4,00	0,683

قيمة (T) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (14) = (2.145)

(1) ديوبولد فان دالين؛ مناهج الدراسة العلمي في التربية وعلم النفس، ط1: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1993)، ص398.

يتضح من الجدول (1) أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي الدراسة في متغيرات العمر والطول والكتلة إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على تجانس مجموعتي الدراسة .

التكافؤ:

1- بعض الصفات البدنية.

2- بعض المهارات الأساسية لكرة قدم الصالات.

جدول (2)

يبين تكافؤ أفراد عينة الدراسة في بعض الصفات البدنية

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية القدرات البدنية
	ع+	س-	ع+	س-	
0,14	1,35	20,07	1,98	20,21	ركض (10) أمتار من بداية متحركة
0,00	0,08	1,75	0,07	1,71	القوة المميزة بالسرعة للمضلات الرجلين
1,00	3,18	45,42	3,27	45,46	الركض المرتد لقطع مسافة (150) متر

قيمة (T) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (14) = (2.145)

من الجدول (2) يتبين لنا أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي الدراسة في الصفات البدنية إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية وفي بعض الصفات البدنية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك الصفات.



جدول (3)

يبين تكافؤ أفراد عينة الدراسة في بعض المهارات الأساسية

المتغيرات / العالم الإحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	
الإخضاع الأرضي من الحركة	6,00	0,75	6,25	0,70	0,66
التهديف من الحركة	10,50	2,13	10,37	1,92	0,12
تمرير الكرة على المسطبة	9,25	2,05	9,37	3,06	0,09

قيمة (T) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (14) = (2.145)

من الجدول (3) يتبين أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي الدراسة في بعض المهارات الأساسية إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية وفي بعض المهارات الأساسية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المهارات.

متغيرات وكيفية ضبطها

إن من متغيرات العمل التجريبي كما يشير (فراس، 2005) إليها نقلاً عن (فاندالين) أن يقوم الباحث بفحص خطته التجريبية فحوصاً دقيقاً لكي يتأكد مما إذا كان هناك مؤثرات خارجية ومتغيرات ترجع إلى الإجراءات التجريبية، والمتغيرات ترجع إلى العينة التي تؤثر في المتغير التابع وعليه أن يبذل كل الجهد المستطاع لضبط المتغيرات التي يتبناها⁽¹⁾.

(1) فراس محمود علي الخوخى؛ انتقاء على وفق المستوى البدني والاتجاه النفسي واثر في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية، 2005) ص 52.



ولقد تضمن الدراسة المتغيرات الآتية:

أ- المتغير المستقل: هو منهج تدريبي بالتمارين المركبة للمجموعة التجريبية، ويرى رجحي مصطفى عليان (وآخران) أن المتغير المستقل "هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع ولا يتأثر به"⁽²⁾.

ب- المتغير التابع: هو الصفات البدنية كـ(القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، مطاولة السرعة). والمهارات الأساسية مثل(التمريرة، الإخماد، التهديف)، ويرى ذوقان عبيدات (وآخران) أن المتغير التابع هو العامل الذي ينتج عن تأثير العامل المستقل⁽¹⁾.

ج- المتغيرات الدخيلة أو الخارجية: تتعرض كل تجربة إلى متغيرات دخيلة إذ لا بد من عزلها لكي يمكن إرجاع التغير الحاصل في المتغير التابع إلى تأثير المتغير المستقل. ويعرف عمار الطيب كشروود المتغير الدخيل بأنه "عبارة عن أي ظرف أو متغير لا يعتبر جزءاً من الدراسة، لكن قد يكون له تأثير على المتغير التابع في الدراسة"⁽²⁾.

(1) رجحي مصطفى عليان (وآخرون)؛ أساليب الدراسة العلمي وتطبيقاته في التخطيط والإدارة، ط1 (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008) ص71.

(2) ذوقان عبيدات (وآخرون)؛ الدراسة العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه: (عمان، دار المجدلاوي للنشر والتوزيع، 1982) ص281.

(3) عمار الطيب كشروود؛ الدراسة العلمي ومناهجه في العلوم الاجتماعية والسلوكية، ط1: (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2007) ص262.

السلامة الداخلية:

- لضبط السلامة الداخلية لابد من السيطرة على بعض المتغيرات التابعة لها وهي:
- أ- العمليات المتعلقة بالنضج: والمقصود بالنضج هي عمليات النمو البيولوجي والنفسي الذي تحدث لإفراد التجربة أثناء إجرائها⁽¹⁾. وتم ضبط هذا المتغير بتحقيق التجانس في العمر والوزن والطول.
 - ب- ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها: المقصود بها كل العوامل التي يمكن حدوثها في أثناء مدة التجربة. وفيما يتعلق بهذا الدراسة فإنه لم يتعرض طوال مدة التجربة من تاريخ 16 / 4 / 2011 ولغاية 7 / 6 / 2011 إلى أي حادث يذكر ويؤثر سلباً بالتجربة.
 - ج- أدوات القياس: تمت السيطرة على هذا العامل باستخدام الأدوات نفسها في الاختبار القبلي والبعدي مع عينة الدراسة .
 - د- الفروق في اختيار أفراد التجربة: تمت السيطرة على هذا المتغير بتحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتين، فضلاً عن ذلك استخدم الباحث الطريقة العشوائية المنتظمة في اختيار المجموعة الضابطة والتجريبية.
 - هـ- التاركون للتجربة: ويقصد به الأثر الناتج عن انقطاع أو ترك بعض اللاعبين ضمن عينة الدراسة في أثناء التجربة، ولم يحدث مثل هذه الحالة خلال فترة إجراء التجربة.

(1) أحمد سليمان عودة وفتحي حسين ملكاوي؛ أساسيات الدراسة العلمي في التربية والعلوم الانسانية: (الأردن، مكتبة المنار، 1987) ص 119.



السلامة الخارجية:

يمكن للباحث تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة الدراسة وفي مواقف تجريبية مماثلة إذا ما تحقق من السلامة الخارجية للتصميم، وللتأكد من تحقيق السلامة الخارجية ينبغي ضبط العوامل الآتية:

أ- تفاعل تأثير المتغير التجريبي (المستقل) مع اختيار العينة: ليس لهذا العامل أو المتغير أي تأثير و ذلك لاختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية، مع تحقيق التكافؤ بين مجموعتي الدراسة .

ب- أثر الإجراءات التجريبية: لم يخبر الباحث عينة الدراسة الهدف الأساسي من الدراسة ، وبهذا أزيل تأثير هذا المتغير.

ج- أثر الاختبار القبلي: أزيل تأثير هذه المتغير وذلك لأن المدة ما بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت (8) أسابيع.

د- أثر التفاعل بين عاملين أو أكثر أو تداخل المواقف التجريبية: لم يحدث أن تعرض أفراد عينة الدراسة (التجريبية و الضابطة) إلى إجراء تجارب أخرى خلال الفترة الزمنية نفسها للتجربة وبذلك أنعدم تأثير هذه العامل، وفضلاً عما تقدم قام الباحث بضبط عدد من العوامل هي:

أ- وحدات منهج تدريبي بالتمارين المركبة: بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية المتعلقة بالمناهج التدريبية والمتغيرات البدنية والمهارية المتعلقة بالدراسة تم إعداد المنهج بالتمارين المركبة وبمساعدة السيد المشرف، والذي تكون من (24) وحدة تدريبية.

ب- المدة الزمنية للتجربة: بدأت التجربة بتاريخ 2011 /4 /16 وانتهت في 2011 /6 /7.

ج- مكان الوحدات التدريبية: طبقت الوحدات التدريبية بالتمارين المركبة جميعها على المجموعة التجريبية في مكان واحد وهو ملعب نادي فتاة أربيل الخاص بكرة قدم الصالات، وقام الباحث بالتنسيق مع مدرب

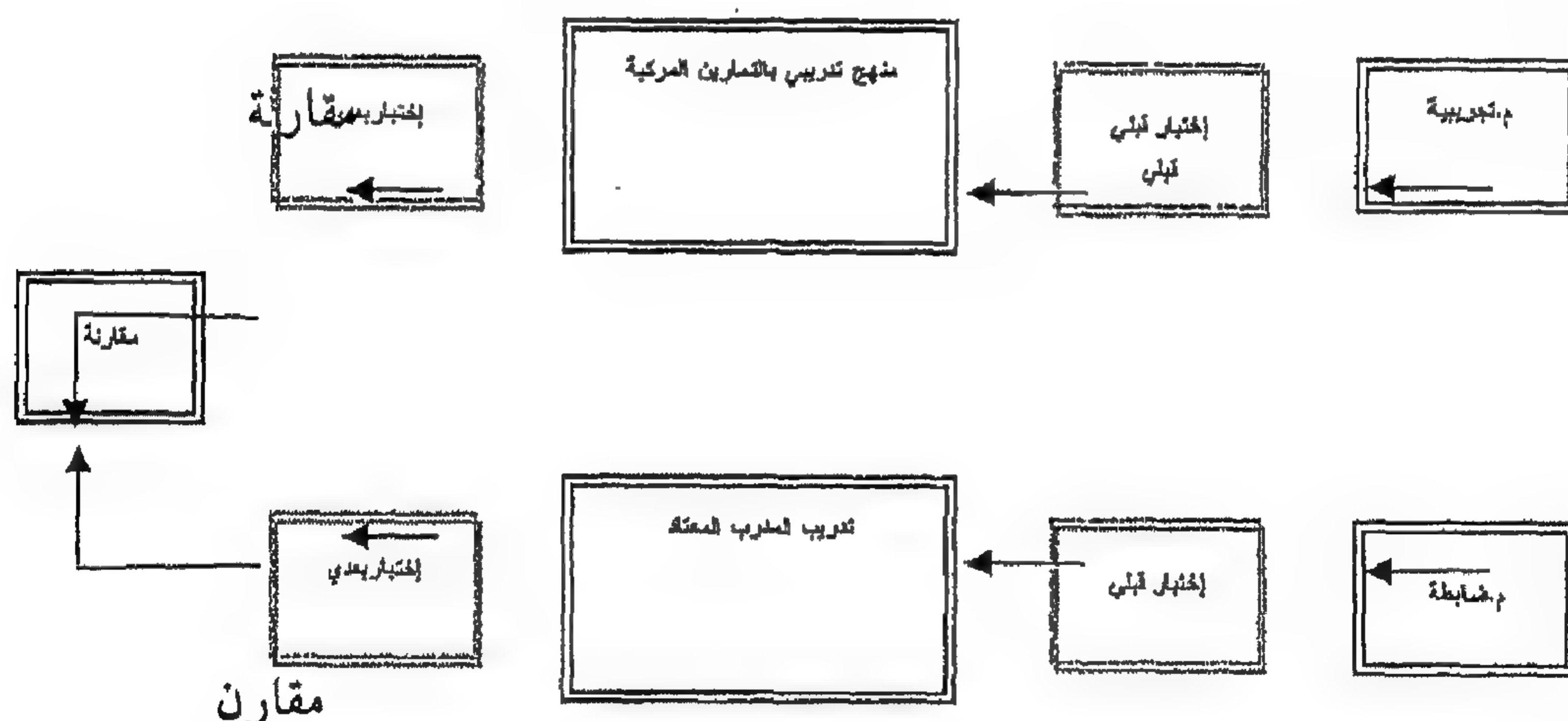


النادي بتطبيق الوحدات التدريسية وتنظيم الجدول الأسبوعي لإعطائها والإشراف عليها.

التصميم التجريبي

توجد تصنيفات متعددة للتصميم التجريبي، وعلى الباحث أن يختار التصميم الذي يحقق هدف بحثه "ويجب على الباحث الجيد أن يسأل نفسه: هل التصميم التجريبي يحقق الغرض المرجو من إجراء التجريب؟ وبمعنى آخر هل التصميم التجريبي المقترح يمدنا بإجابات عن الأسئلة التي تطرحها فروض الدراسة" (1).

لقد استخدم الباحث التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (الضابطة و التجريبية) ويتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي (منهج تدريبي بالتمارين المركبة) على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية. وكما يأتي:



شكل (1)

يوضح التصميم التجريبي المستخدمة

(1) عبد الجليل إبراهيم الغنام ومحمد أحمد الزوبعي؛ مناهج الدراسة في التربية، ج1: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1981) ص102.

الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات

وسائل جمع البيانات

- المصادر والمراجع العلمية

- استمارات الاستبيان

هي أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة عن طريق إستمارة معينة تحتوي على عدد من الأسئلة، مرتبة بأسلوب منطقي مناسب، يجري توزيعها على أشخاص معينين لتعبئتها⁽¹⁾. وقد قام الباحث بتنظيم أربع استمارات استبيان كالآتي:

أولاً: استبيان المتغيرات المهارية

اعد الباحث استمارة استبانة لاختيار أهم المهارات الأساسية التي يكون تأثير التمرينات المركبة عليها أكبر من غيرها. وتم عرض الاستمارة على عدد من الأساتذة المتخصصين في مجال كرة القدم وعلم التدريب الرياضي والاختبار والقياس وبلغ عددهم (30) متخصص (ينظر الملحق (6))، وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم ترشيح المهارات الأساسية التي حصلت على نسبة مئوية مقدارها (75%) فأكثر.

ثانياً: تحديد اختبارات الأداء المهاري

بعد تحديد أهم متغيرات الناحية المهارية لكرة القدم من خلال استمارة الاستبانة التي عرضت على الخبراء والمتخصصين، تم تحديد أهم الاختبارات للمهارات المستخدمة في الدراسة وهي (التمريرة، الإخماد، التهديف)، وتم ترشيح اختبارات مقننة قد سبق بناءها كاختبارات لقياس المهارات الأساسية لكرة قدم الصالات، ونظراً لكثرة هذه الاختبارات المرشحة والتي بلغ عددها (3) لكل مهارة أساسية، فقد تم عرضها على مجموعة من المتخصصين الذين بلغ عددهم (30) مختصاً ينظر الملحق (6)، وبالتعاون

(1) ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم (2008)؛ المصدر السابق، ص76.

كذلك مع السادة المشرفين الذين هم اختصاصي كرة قدم. وذلك لاختيار انسبها عن طريق وضع إشارة (/) أمام الاختيار الأنسب لكل مهارة أساسية.

ثالثاً: استبيان المتغيرات البدنية

بعد إطلاع الباحث على عدد من الدراسات السابقة والمصادر العلمية المختلفة التي تضمنت علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم واللياقة البدنية وكرة القدم، قام الباحث بإعداد استبيان الملحق (1) يضم عدداً من المتغيرات البدنية، وتم توزيعه على عدد من الخبراء والمختصين الجداول (6) في مجال القياس والتقويم وعلم التدريب الرياضي وكرة القدم وذلك لتحديد أهم تلك المتغيرات التي تلائم موضوع الدراسة حيث تم الحصول على المتغيرات الآتية (السرعة الانتقالية - مطاولة السرعة - القوة المميزة بالسرعة) التي حصلت على نسبة أكثر من (75%) من اتفاق الخبراء والمختصين الملحق (6)، إذ يشير (بلوم وآخرون، 1983) إلى أن "على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين"⁽¹⁾.

رابعاً: استبيان الاختبارات البدنية

بعد أن تم الحصول على نسبة اتفاق مناسبة من الاستبيان المتعلق بالمتغيرات البدنية، أعد الباحث استبياناً ثالثاً الملحق (3) يتعلق بالاختبارات التي تقيس تلك المتغيرات حيث تم عرضه على السادة الخبراء والمختصين الملحق (6) في مجال القياس والتقويم وعلم التدريب الرياضي والتعلم الحركي لكي يتم إختيار أنسب الاختبارات التي تقيس تلك المتغيرات.

- الاختبارات والقياس

(1) بنيامين بلوم (وآخرون)؛ تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة: محمد أمين المفتي (وآخرون)؛ (القاهرة، دار ماكروهيل، 1983) ص 126.

الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز حساس لقياس الكتلة.
- جهاز إلكتروني لقياس الطول.
- ساعات إيقاف تقيس الزمن لأقرب 1/100 من الثانية (العدد 6).
- شريط قياس طوله 100 متر.
- شواخص العدد (30).
- كرات قدم قانونية العدد (18).
- شريط لاصق.
- أقلام رصاص عدد (24).
- أوراق نوع (A4).
- صافرة عدد (6) نوع (FOX 60).
- أهداف كرة قدم الصالات (2) على وفق مواصفات قانون كرة قدم الصالات.

التجارب الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية الأولى

قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الثلاثاء الموافق 29 / 3 / 2011 على مجموعة من لاعبات نادي فتاة أرييل من فئة المتقدمات، وبلغ عددهنّ (4) لاعبات، هذه العينة تمّ استبعادها من تجربة الدراسة الرئيسية، وكان الهدف من هذه التجربة هو معرفة مدى ملاءمة الاختبارات لبعض الصفات البدنية والمهارية لعينة الدراسة .



التجربة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية ثانية في يوم الاحد الموافق (3 / 4 / 2011) على عينة الدراسة وذلك لمعرفة ثبات الاختبارات، وكانت النتائج ملائمة لجميع الاختبارات.

التجربة الاستطلاعية الثالثة

قام الباحث بتاريخ (9 / 4 / 2011) بإجراء تجربة استطلاعية ثالثة لمعرفة الزمن الذي تستغرقه الوحدة التدريسية الذي من خلاله يتضح مدى ملائمة المنهج التدريبي لمجموعة عينة الدراسة .

الأسس العلمية للاختبارات

ثبات الاختبارات

يعرّف الثبات بأنه "قدرة الاختبار على إعطاء نتائج مشابهة تحت ظروف قياس قليلة الاختلاف إذا ما أعيد على نفس الافراد"⁽¹⁾.
استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط بيرسون لقياس ثبات الاختبارات بطريقة إعادة الاختبار، حيث تم إجراء الاختبارات بتاريخ (26 / 3 / 2011) واعيدت بتاريخ (1 / 4 / 2011)، وبعد إيجاد معامل الارتباط بين الاختبارين، اتضح ان هذه الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية، كما هو موضح في الجدول (4) و (5).

(1) موسى النبهات؛ اساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2004) ص229.

جدول (4)

يبين معالم ثبات الاختبارات لبعض الصفات البدنية

ت	نوع الاختبار	معامل الثبات
1	(10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة	% 0.91
2	الركض المرتد لقطع مسافة (150) متر	%0.89
3	ركض (10) أمتار من البداية المتحركة	%0.86

جدول (5)

يبين معالم ثبات الاختبارات لبعض المهارات الأساسية

ت	نوع الاختبار	معامل الثبات
1	الإخماد الأرضي من الحركة	%0.86
2	التهديف من الحركة	% 0.92
3	تمرير الكرة على المسطبة	%0.87



أولاً: اختبار السرعة الانتقالية⁽¹⁾

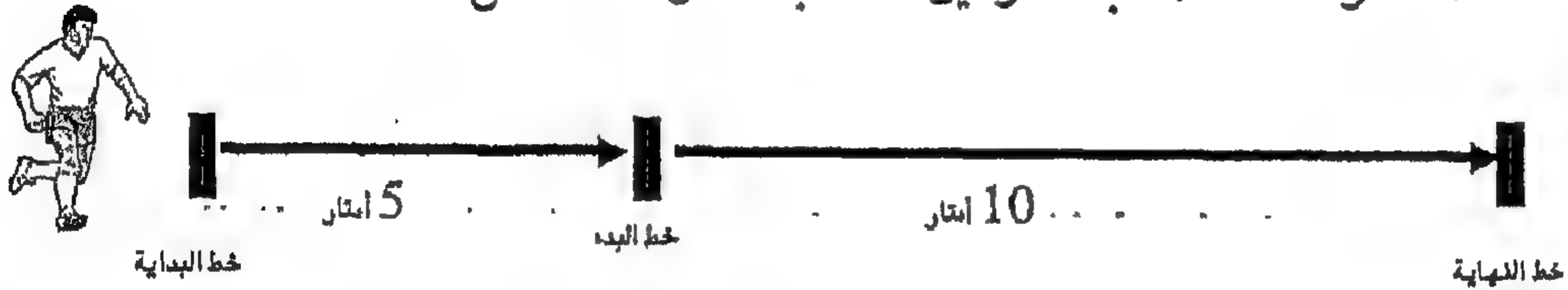
- اسم الاختبار: ركض (10) أمتار من بداية متحركة.
- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، ملعب كرة قدم الصالات، شريط لاصق.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بسرعة إلى خط النهاية، وكما هو موضح في الشكل.

- شروط الأداء:

- أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع البدء العالي.
- يبدأ اللاعب بالركض عند سماع إشارة البدء.

- التسجيل:

- يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة من خط البدء إلى خط النهاية ولأقرب 1/10 ثانية.
- عدد المحاولات: للاعب محاولتين تحتسب المحاولة الأفضل.



الشكل (2)

يوضح اختبار ركض (10) أمتار من بداية متحركة .

(1) ربيع خلف جميل الزهيري؛ تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل، 2009) ص 140 .

ثانياً: اختبار قوة الممیزة بالسرعة⁽¹⁾

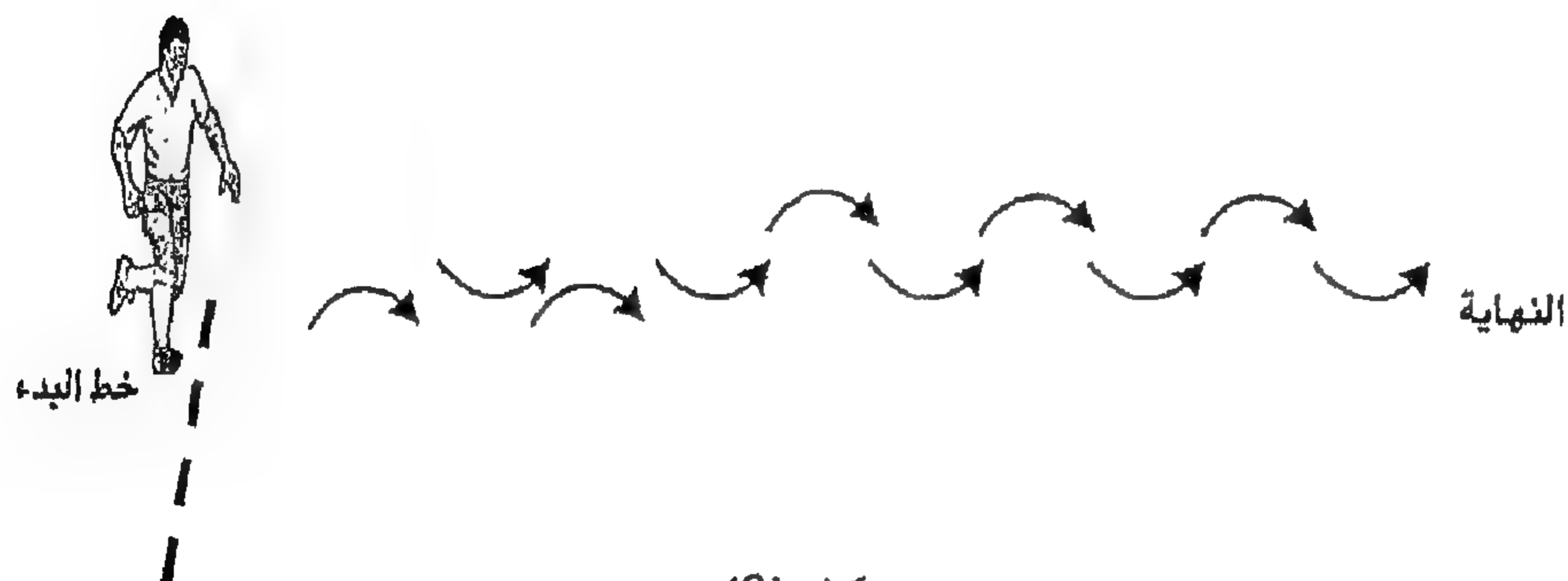
- اسم الاختبار: (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة.
- الهدف من الاختبار: قياس القوة الممیزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات المستخدمة: ملعب خماسي كرة القدم، شريط قياس، شريط لاصق.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بالقفز بالرجلين بالتعاقب (خمس حجلات لكل رجل) لأبعد مسافة، وكما هو موضح في الشكل.

- شروط الأداء:

- أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف.
- يبدأ اللاعب بالقفز عند سماع إشارة البدء.
- للاعب الحرية في البدء بالقفز بأي رجل من الرجلين.
- على اللاعب القفز بالرجلين بالتعاقب.

- التسجيل:

- يسجل للاعب المسافة المقطوعة بالسنتيمتر.
- عدد المحاولات: للاعب محاولتين تحتسب المحاوله الأفضل.



شكل (3)

يوضح اختبار (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة

(1) ربيع خلف جميل الزميري؛ المصدر السابق، ص 161.

ثالثاً: اختبارات مطاولة السرعة⁽¹⁾

- اسم الاختبار: الركض المرتد لقطع مسافة (150) متر.
- الهدف من الاختبار: قياس مطاولة السرعة.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، ملعب خماسي كرة القدم، (6) شواخص.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية (الشخص 1)، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالركض إلى الأمام إلى الشخص (2) ليستدير من حوله ثم الرجوع إلى الشخص (1) ليستدير من حوله ويستمر بالركض إلى الشخص (3) ليستدير من حوله ثم الرجوع إلى الشخص (1) ليستدير من حوله ويستمر بالركض إلى الشخص (4) ليستدير من حوله ثم الرجوع إلى الشخص (1) ليستدير من حوله ويستمر بالركض إلى الشخص (5) ليستدير من حوله ثم الرجوع إلى الشخص (1) ليستدير من حوله ويستمر بالركض إلى الشخص (6) ليستدير من حوله ثم الرجوع إلى الشخص (1) (خط النهاية)، وكما هو موضح في الشكل.

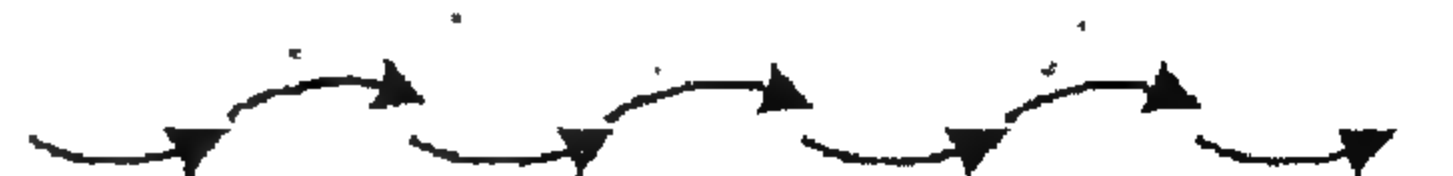
- شروط الأداء:

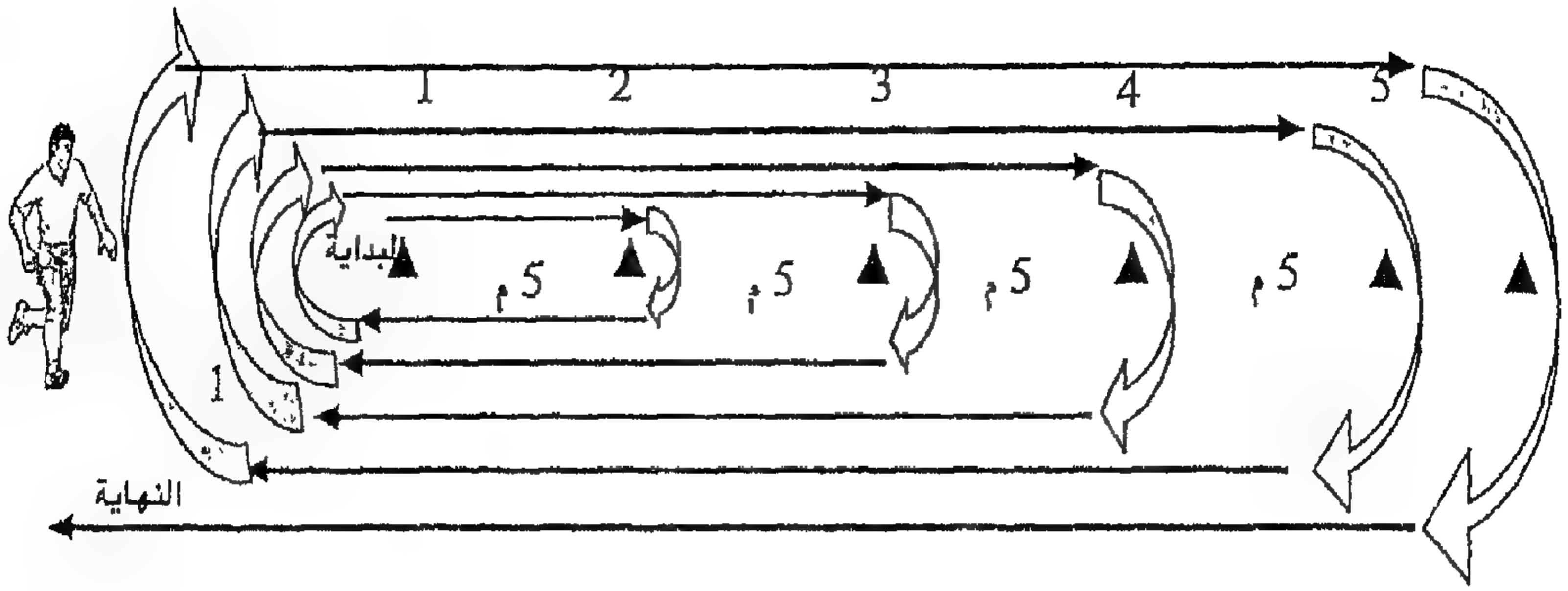
- أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع البدء العالي.
- يبدأ اللاعب بالركض عند سماع إشارة البدء.
- على اللاعب أن يستدير من حول الشواخص.
- على اللاعب إتباع التسلسل المطلوب منه في الاختبار.

- التسجيل:

- يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار ولأقرب 1/10 ثانية.
- عدد المحاولات: للاعب محاولة واحدة فقط.

(1) ربيع خلف جميل الزهيري؛ المصدر السابق. ص 163.





شكل (4)

يوضح اختبار الركض المرتد لقطع مسافة (150) متر

الاختبارات المهارية⁽¹⁾

أولاً: اختبار التهديف

- اسم الاختبار: التهديف ستة تقسيمات.
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف على ستة تقسيمات.
- الأدوات المستخدمة: شريط، كرات، هدف كرة قدم للصالات أو حائط.
- طريقة الأداء: يقوم المختبر بتصويب خمس كرات إلى المربعات داخل الهدف من على بعد (10) ياردات.

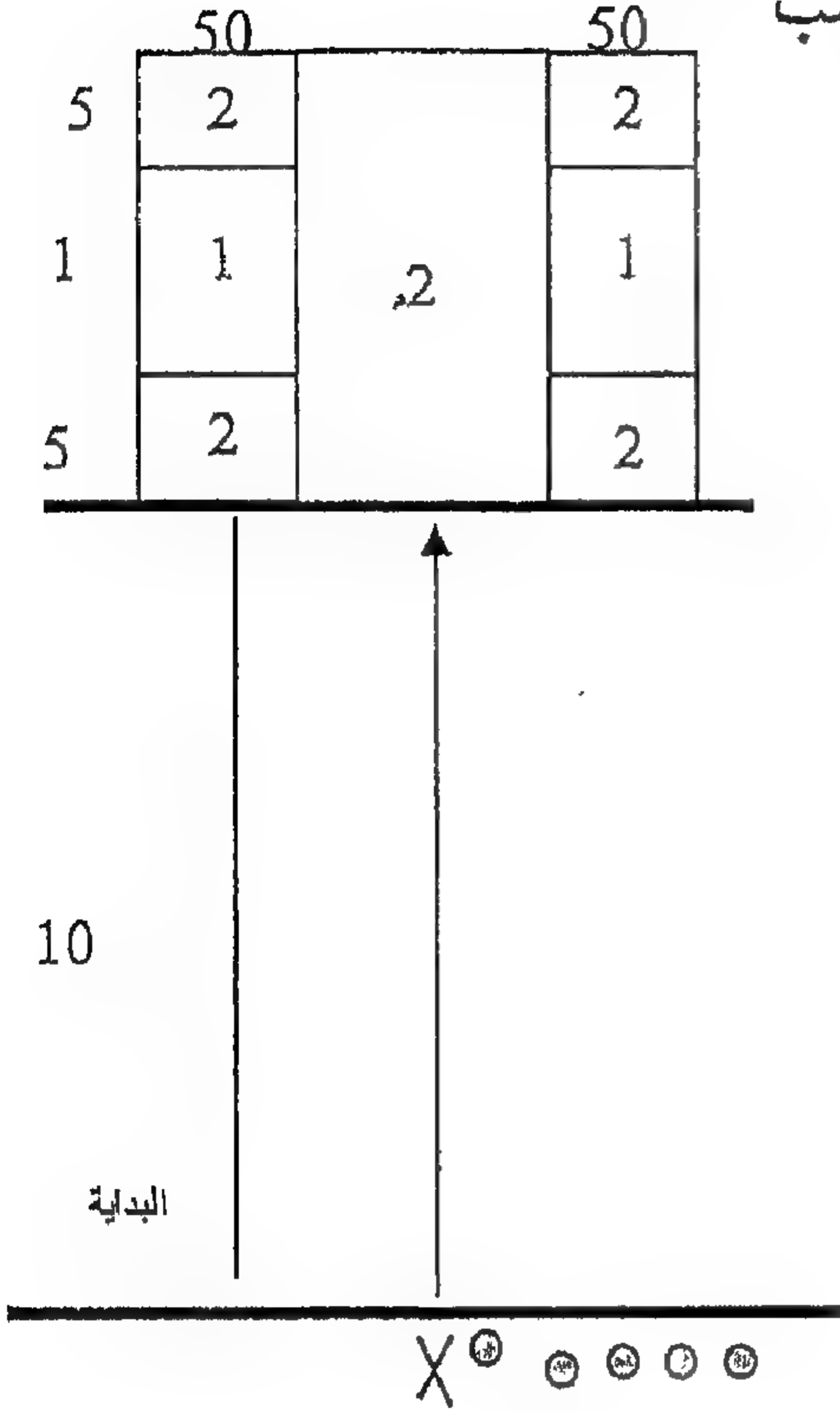
- التسجيل:

- إذا لمست الكرة المربعات في الزوايا أو على الخط يعطى المختبر (2) درجة.
- إذا لمست الكرة المستطيل في الوسط الأيمن أو الأيسر يعطى (1) درجة.

(1) عمار شهاب أحمد الجبوري؛ تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم؛ (رسالة ماجستير، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية، 2008)، ص 123.



- إذا لمست الكرة وسط الهدف يعطى (0.5) درجة
- إذا لم تلمس الكرة أي من المربعات يعطى صفر.
- أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (10) درجات.
- عدد المحاولات : يعطى المختبر محاولتين تحتسب المحاولة الأفضل.



شكل (5)
يوضح اختبار التهديد



ثانياً: اختبار دقة الإخماد⁽¹⁾

الهدف من الاختبار: قياس دقة الإخماد.

- الأدوات المستخدمة: (5) كرات.

- طريقة الأداء: يقف اللاعب خارج المنطقة المحددة وعند إعطاء المناولة يقوم بالتحرك للأمام لإخماد الكرة المرسلة إليه من على بعد (6) أمتار داخل المنطقة المرسومة وإعادتها للمرسل بعد الإخماد.

- التسجيل:

- إذا أخذ المختبر الكرة في منطقة الـ (1) م من مرحلة واحدة يعطى (3) درجة.

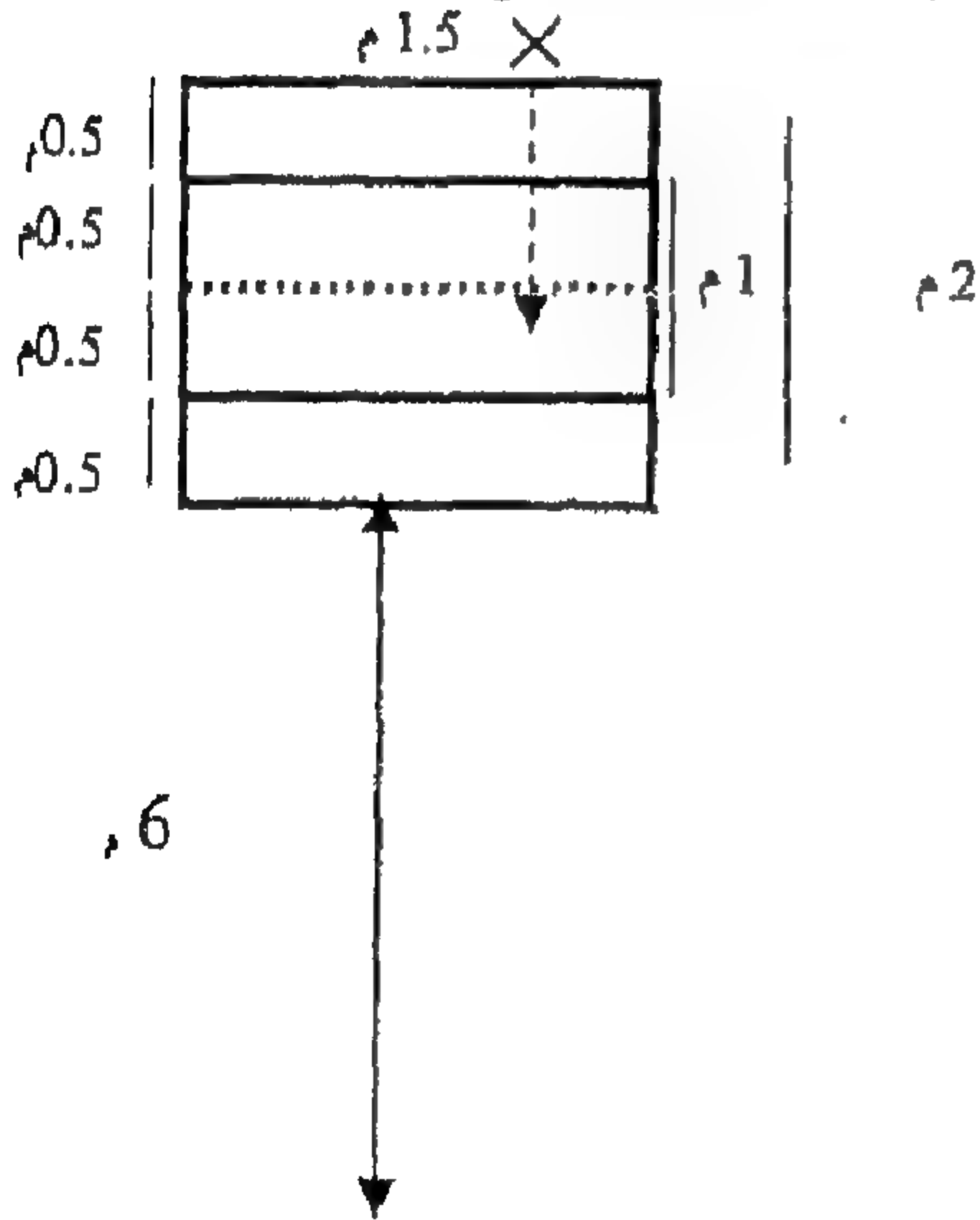
- إذا أخذ المختبر الكرة في منطقة الـ (1) م من مرحلتين يعطى (2) درجة.

- أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (15) درجات.

- إذا أخذ الكرة وسيطر عليها في منطقة (2) م تعطى (1) درجة

- إذا أخذ الكرة وكانت للجانب خارج المنطقة المحددة يعطى درجة (صفر).

- عدد المحاولات: يعطى المختبر محاولتين تحتسب المحاولة الأفضل.



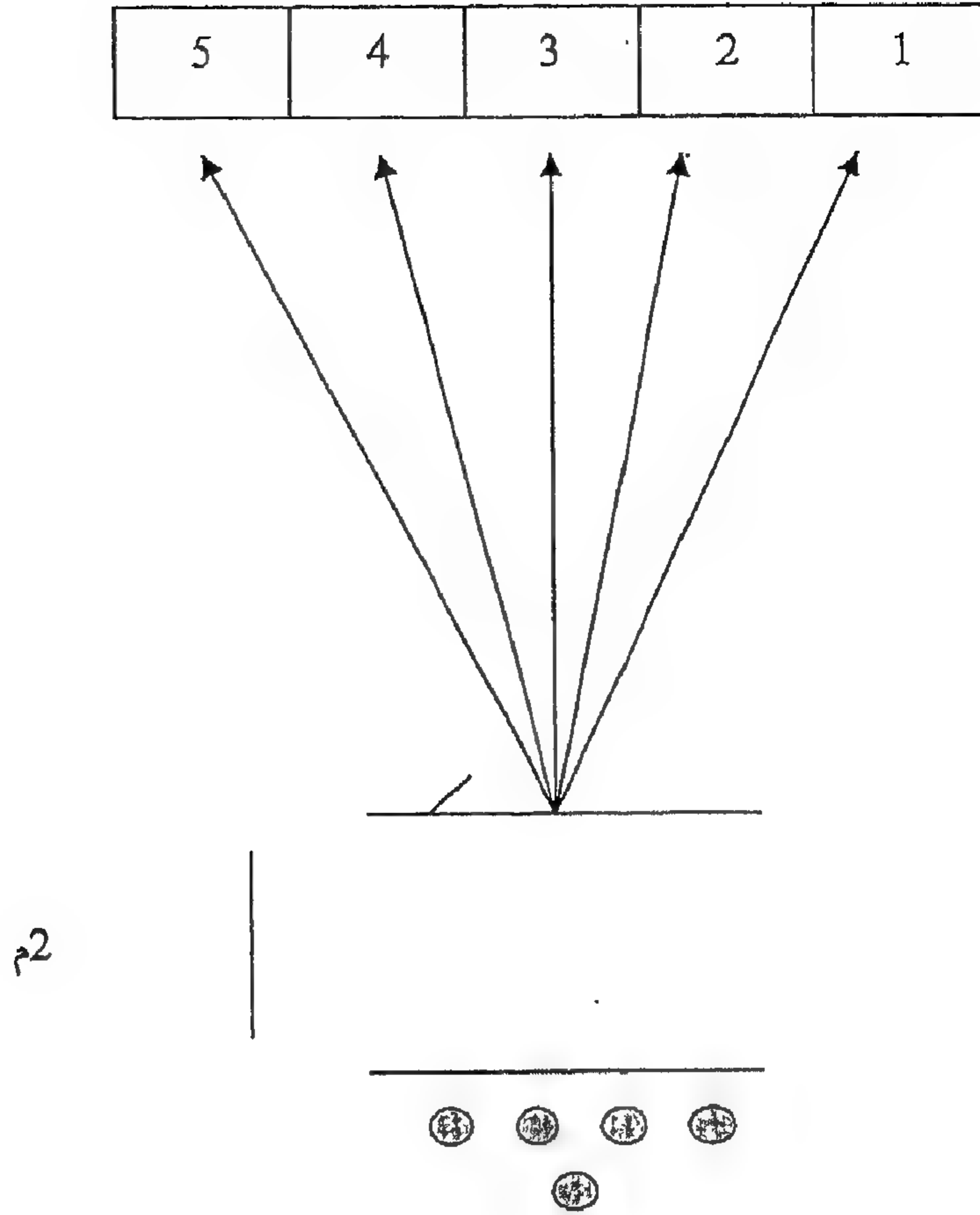
شكل (6)

يوضح اختبار الإخماد

(1) عمار شهاب أحمد الجيوري؛ المصدر السابق، ص 129.



ثالثاً: اختبار دقة التمرير⁽¹⁾



شكل (7)
يوضح اختبار التمرير

- الهدف من الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة على مسطبة.
- الأدوات المستخدمة: كرات، أهداف.

(1) عمار شهاب أحمد الجبوري؛ المصدر السابق، ص 139.



طريقة الأداء: يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع الإشارة بالبداية يقوم بالدخول داخل المنطقة المحددة ثم يقوم بتمرير الكرة داخل الأهداف بالتسلسل، ويقوم بتمرير (10) كرات.

- التسجيل: كل كرة تلمس الهدف المخصص يعطى (1) درجة..
- أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (10) درجات.
- عدد المحاولات: يعطى المختبر محاولتين تحتسب المحاولة الأفضل.
- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبات (**).

تنفيذ التجربة الرئيسية

الاختبارات القبلية

أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد التجربة القبلية بعد إجراء التجارب الاستطلاعية، إذ تم إجراء الاختبار القبلي على مدى يومين للاختبارات المحددة من قبل السادة الخبراء والمختصين في يوم الاثنين والثلاثاء بتاريخ 11-12 / 4 / 2011 على عينة الدراسة في قاعة كلية التربية الرياضية - أربيل وعلى النحو الآتي:

اليوم الأول تضمن:

الاختبارات مهارية الآتية: التمريرة + الإخداع + التهديف.

اليوم الثاني تضمن:

الاختبارات البدنية الآتية: السرعة الانتقالية + القوة المميزة بالسرعة + مطاولة السرعة.

المنهج التدريبي

بعد الانتهاء من إجراء الاختبار القبلي قام الباحث بتنفيذ المنهج التدريبي الذي تم تصميمه من قبل الباحث بعد اطلاعه على مبادئ علم التدريب الرياضي، فضلاً عن الاستناد إلى آراء السيد المشرف والسادة الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب

الرياضي- كرة القدم) كما هو موضح في الملحق (6)، وتضمن المنهج تمارين مركبة بما يتناسب مع مساحة ملعب كرة قدم الصالات. وقد تم تطبيق مفردات المنهاج المعد على افراد المجموعة التجريبية بينما كانت المجموعة الضابطة تتدرب على وفق السياق التقليدي مع مدرب الفريق ضمن فترة الاعداد الخاص وذلك من 2011 / 4 / 16 ولغاية 2011 / 6 / 7 مايجتوي المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية على (24) وحدة تدريبية وبدورتين متوسطتين قسمت على (8) اسابيع ويتموج حركة الحمل (1:3) وبواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً (السبت والاثنين والاربعاء) ويتموج حركة حمل (1:2).

نفذت تلك التمرينات المتخبة خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ولمدة زمنية تراوحت ما بين (45-50) دقيقة في حين كان الزمن الكلي للوحدة التدريبية ما بين (70-85) دقيقة وشملت الإحماء والقسم الرئيسي والقسم الختامي (التهديئة).

الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة الدراسة ، بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريسي وذلك لتحديد مستوى المتغيرات البدنية والمهارية الذي وصلت إليه عينة الدراسة ولمدة يومين و للفترة من 2011 / 6 / 10-9 بنفس السياق المستخدم في الاختبارات القبلية.

الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات الخاصة والتي تضمنت الوسائل الإحصائية الآتية⁽¹⁾:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- اختبار T. Test
- نسبة التطور.

(1) صلاح الدين حسين الهيتي؛ الأساليب الإحصائية في العلوم الإدارية (تطبيقات باستخدام spss)، ط1: (عمان، داروائل للطباعة والنشر، 2004).

الباب الثالث

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الباب الرابع

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الصفات البدنية

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لمجموعة الضابطة

جدول (8)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي

للصفات البدنية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية الصفات البدنية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	م-ع	م-ع		
القوة المميزة بالسرعة	20,21	1,98	0,72	غير معنوي
السرعة الانتقالية	1,71	0,07	4,77	معنوي
مطاولة السرعة	45,46	3,27	3,31	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (7) = (2.365)

من خلال النظر إلى الجدول (8) يتبين لنا الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية، إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة والذي يقيس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (20,21) (1,98)، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري (20,11) (2,02) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (0,72) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2,365) وبدرجة حرية (7) وتحت مستوى أهمية (0.05) لم تظهر فروق غير معنوية، وبهذا بلغت نسبة التطور لهذه الصفة (- 0.50%).

وكذلك يتبين اختبار ركض (10) أمتار من بداية متحركة والذي يقيس صفة السرعة الانتقالية حيث بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية (1.71) (0.077)، أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري له على التوالي (1.65) (0.078) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.77) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) وتحت مستوى أهمية (0.05) وبذلك يتضح لنا هناك وجود فروق معنوية، حيث بلغت نسبة التطور (-3.45%).

وفيما يخص اختبار الركض المرتد لقطع مسافة (150) م الذي يقيس صفة مطاولة السرعة، فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية (45.46) (3.27)، أما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي فقد بلغ على التوالي (44.90) (3.13) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.31) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى أهمية (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية، إذ بلغت نسبة التطور (-1.23%).

ويعزو الباحث أسباب عدم ظهور فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة الضابطة في الاختبار القوة المميزة بالسرعة وفروق ذات دلالة معنوية بشكل قليل للاختبارين (السرعة الانتقالية والمطاولة السرعة) بين الاختبار القبلي والبعدي إلى عدم انتظام الجرعات التدريبية بشكل دقيق، كما قد ترجع أيضاً إلى ضعف التنسيق بين مكونات حمل التدريب من شدة وحجم فضلاً عن إغفال إعطاء فترات الراحة الكافية لاستعادة الشفاء والتي تتناسب مع شدة وحجم التدريب. وقد يعزى ذلك إلى أن أغلب المدربين ليسوا أصلاً أصحاب اختصاص في مجال تدريب كرة قدم الصالات الخاص بالسيدات، وإنما هم من مدربي كرة القدم الاعتيادية، مما يؤدي إلى عدم إلمامهم بخصوصية التدريب على كرة قدم الصالات الخاصة بالسيدات، وهو ما يشكل تأثيراً سلبياً بالغاً على تطوير وبناء هذه اللعبة، أما فيما يخص الفروق الكبيرة بين كرة القدم الاعتيادية وكرة قدم الصالات فقد أتت النتائج منسجمة مع التدريبات التقليدية المتعددة للمجموعة الضابطة والتي توفر

الحوافز الكافية لاندفاع اللاعبين وتنفيذهم للتدريبات بالشكل الأمثل، كما في الجدول (8).

إذ يعد حمل التدريب الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي من خلال مكوناته من حيث (الشدة والحجم والكثافة)⁽¹⁾.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية لمجموعة التجريبية

الجدول (9)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة للاختبارين القبلي والبعدي لبعض الصفات البدنية للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية القدرات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	س-	ع+	س-	ع+		
القوة المميزة بالسرعة	20,07	1,35	22,76	1,48	12,29 -	معنوي
السرعة الانتقالية	1,75	0,08	1,34	0,11	8,97	معنوي
مطاولة السرعة	45,42	3,18	42,21	2,64	9,16	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (7) = (2,365)

من خلال النظر إلى الجدول (9) يتبين لنا الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية، إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية لاختبار (10) قفزات بالتعاقب لابعد مسافة والذي يقيس صفة القوة المميزة بالسرعة للاختبارات القبلية بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (20.07) (1،35)، وبالنسبة للاختبارات البعدية بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (22.76) (1.48) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-12.29) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة

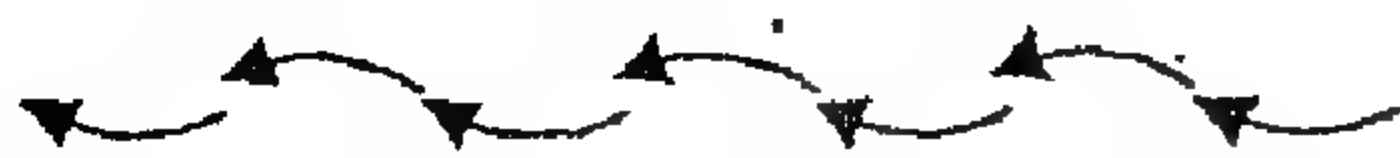
(1) حسين العلي وعامر فاخر شغاتي؛ قواعد تخطيط التدريب الرياضي: (بغداد، مكتبة الكرار للطباعة، 2006) ص 11.

حرية (7) تحت مستوى أهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية، وبلغت نسبة التطور (13.38%) لهذه الصفة.

وكذلك يتبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار ركض (10) أمتار من بداية متحركة والذي يقيس صفة السرعة الانتقالية حيث بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية (1.75)(0.08)، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات البعدية (1.34)(0.11) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.97) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى أهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية، إذ بلغت نسبة التطور (23.5-).

وفيما يخص نتائج اختبار الركض المرتد لقطع مسافة (150)م، والذي يقيس صفة مطاولة السرعة، فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية (45.42)(3.18)، أما للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (42.21)(2.64) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.16) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى أهمية (0.05) ظهرت فروق معنوية، ولهذا بلغت نسبة التطور (7.069-).

ويعزو الباحث ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لاختبار (10) قفزات بالتعاقب لابتعد مسافة واختبار الركض المرتد لقطع مسافة (150)م واللذان يقيسان القوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة إلى طبيعة المنهاج المقترح في التمرينات المركبة التي تعتمد على الأسس العلمية الصحيحة في بناء المناهج التدريبية لحمل التدريب، وتوزيع الشدة بين التمرينات وتكراره وإعطاء الوقت المناسب للراحة وكذلك استخدام المبادئ العلمية من التدرج والتوزيع الصحيح للحمل وتصحيح الأخطاء والتكرار والتحمل الزائد وكذلك التكيف مع جميع هذه المبادئ جعلت من التمارين المركبة المختارة قادرة على تطوير إمكانيات اللاعبات في جوانب الأعداد المختلفة وخاصة الأعداد البدني. كما في الجدول (9).



كما إن المنهاج المعد وفق أسس علمية صحيحة يؤدي الى توفير الدافعية النفسية لدى لاعبات كرة قدم الصالات وبالتالي يؤدي الى انتظام التدريبات مما له الأثر الأمثل في التفوق والتطور في العملية التدريبية.

أما بالنسبة لنتائج اختبار ركض (10) أمتار من بداية متحركة والذي يقيس صفة السرعة الانتقالية فيعزو الباحث معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فإنها تؤدي إلى ما تضمنه المنهاج في التمرينات المركبة التي تؤدي الى سرعة تنفيذ الانطلاقات المختلفة ولمسافات مختلفة داخل الملعب سواء كانت بالكرة أو بدونها، مع مراعاة حمل التدريب (شدة وحجم) وإعطاء الراحة الكافية لعودة اللاعبة الى حالتها الطبيعية من خلال النبض وكذلك عودة اللاعبة الى التنفيذ الأمثل للتمرينات، إذ ان (تطوير السرعة الخاصة يستخدم فيها الكرة وذلك من أجل ربط السرعة (بالتكنيك) والقدرة على تفهم الظروف المحيطة باللاعبة لغرض إيجاد الحلول لها وتنفيذها دون الهبوط في السرعة المطلوبة.

ويعزو الباحث هذا الفرق فضلاً عما ذكر في مناقشة الفروق في اختبارات (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، مطاولة السرعة) للمجموعة الضابطة الى أن استخدام التمارين المركبة في الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية أدى الى تطوير تلك الصفات والتي عملت وبشكل واضح على تطويرهما والتي تكون بتطوير أكثر عند استخدام المنهج المتبع من قبل المدرب.

الاتجاه الحديث في تعليم وتدريب المهارات والصفات في كرة قدم الصالات يؤكد على ضرورة دمج هذه الصفات والمهارات أثناء الوحدات التدريبية، وذلك لتكوين تمارين مركبة مشابهة لحالات اللعب الطبيعية أو الاعتيادية، مما يسهل على اللاعبة التعود على هذه الحالات المشابهة مما يؤدي بالتالي الى تطوير الصفات وكذلك التحسن من الناحية المهارية⁽¹⁾.

(1) محمد كشك وأمر الله البساطي؛ المصدر السابق، ص 77.



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (10)

يبين معامل احصائية خاصة بالاختبار البعدي للصفات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		المعالم الإحصائية القدرات البدنية
		س -	ع +	س -	ع +	
معنوي	2,98-	1,48	22,76	2,02	20,11	القوة المميّزة بالسرعة
معنوي	6,28	0,11	1,34	0,078	1,65	السرعة الانتقالية
غير معنوي	1,85	2,64	42,21	3,13	44,90	مطاولة السرعة

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (14) = (2.145) يتبين من خلال النظر إلى الجدول (9) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية. ففي اختبار (10) قفزات بالتعاقب لابعد مسافة والذي يقيس صفة القوة المميّزة بالسرعة للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (20.11) (2.02)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (22.76) (1.48) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (- 2.98) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.145) وبدرجة حرية (14) تحت مستوى أهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لاختبار ركض (10) أمتار من بداية متحركة والذي يقيس صفة السرعة الانتقالية للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (1.65) (0.078)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (1.34) (0.11) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة

(6.28) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.145) وبدرجة حرية (14) تحت مستوى أهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

فيما كانت نتائج اختبار الركض المرتد لقطع مسافة (150) م والذي يقيس مطاولة السرعة للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (44.90) (3.13)، وبالنسبة للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات البعدية (42.21) (2.64) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.85) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.145) وبدرجة حرية (14) تحت مستوى أهمية 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ويعزو الباحث ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات (القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية)، إلى أن المنهاج المنفذ من قبل الباحث والذي يعتمد على الاسس العلمية في بناء الوحدة التدريبية وتفصيلها من الحمل التدريبي يراعي الشدة والحجم والراحة، وكذلك وجود الحافز النفسي لدى اللاعبين بتقديم الأفضل في الوحدات التدريبية، وقناعة اللاعبين بأن صياغة المنهاج يربأسلوب علمي كفيل بأحداث التطور في القدرات البدنية والمهارية والخططية للاعبين مقارنة مع المنهاج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة. كما هو مبين في الجدول (10).

إذ أن لاعبة كرة قدم الصالات يجب أن يتميز أداؤها بالدقة وهذا يتطلب الإعداد الشامل لجوانب اللعبة المختلفة واللاعبة التي لا يمكن إعدادها إعداداً شاملاً يكون أداؤها المهاري ضعيفاً جداً وحركاتها تكون بطيئة⁽¹⁾.

أما أسباب عدم ظهور الفروق المعنوية في صفة مطاولة السرعة فيرى الباحث أن السرعة من الصفات الوراثية، والتدريب الحديث يلعب دوراً في تحسين الأداء، وفي حالة

(1) مختار سالم؛ كرة القدم لعبة الملايين، ط2؛ (بيروت، منشورات مؤسسة المعارف، ب.ت.) ص68.

(2) زهير الخشاب وآخرون (1988)؛ المصدر السابق.



وجود ضعف في هذه الصفة فإن تطوير مطاولة السرعة سوف يكون محدوداً⁽¹⁾، فضلاً عن أن هذه الصفة تتطلب وقتاً طويلاً أكثر من شهرين لتطويرها لدى لاعبات كرة قدم الصالات، وأن هذه الصفة لها أهميتها للاعبة كرة قدم الصالات إذ يتم القيام بنصف العمل المنجز في أثناء المباراة من قبل اللاعبة باستخدام الطريقة اللا أوكسجينية وأنها توفر للاعبة "متطلبات مشابهة في التدريب منها في السباق"⁽²⁾، وهي ليست القابلية على مقاومة التعب فقط لكنها القابلية على أداء الواجب بشكل فعال تحت متطلبات محددة بشكل دقيق أو لمدة زمنية معينة⁽³⁾، ومما سبق ذكره وعلى ضوء النتائج لأفراد هذه المجموعة يتبين أن فترة تطبيق المنهج التدريبي الذي تم تطبيقه عليهن كان قليلاً لتطوير هذه الصفة المركبة.

-
- (1) أثير صبري الجميلي؛ تأثير تدريب مطاولة القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983) ص 82.
- (2) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي، ط2: (جامعة الموصل، مطبعة الكتب للطباعة والنشر، ب.ت) ص 84.



عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات المهارة

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لمجموعة الضابطة

جدول (11)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة للاختبارين القبلي والبعدي
لبعض المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية القدرات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة (ت) المحسوبة	الدالة
	س -	س +		
تمرير الكرة على المسطبة	6,00	0,75	7,12	1,24
الإخماد الأرضي من الحركة	10,50	2,13	12,12	1,88
التهديف من الحركة	9,25	2,05	12,50	2,00

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (7) = (2,365)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (11) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدي والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية، فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية لاختبار تمرير الكرة على المسطبة والذي يقيس دقة المناولة (6.00) (0.75)، أما بالنسبة للاختبارات البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (7.12) (1.24) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.96) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى أهمية (0.05) ظهرت فروق معنوية، إذ بلغت نسبة التطور (18.75%).

في حين كانت نتائج اختبار الإخماد الأرضي من الحركة والذي يقيس دقة الإخماد للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (10.50) (2.13)، أما بالنسبة للاختبارات البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على



التوالي (12.12) (1.88) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-6,17) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى أهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية، وبلغت نسبة التطور لهذه الصفة (15.47%).

وكانت نتائج اختبار التهديف من الحركة والذي يقيس دقة التهديف للاختبارات القبلية كالآتي: فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (9.25) (2.05)، وبالنسبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (12.50) (2.00) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.61) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى أهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية، إذ بلغت نسبة التطور (35.13%).

كذلك يعزو الباحث إلى عدم الأخذ بالتمارين المركبة والتي تؤدي إلى تنمية القدرات البدنية والمهارية وكذلك عدم صياغة الحمل التدريبي بشكل جيد، ولقلة الاهتمام بهذا الجانب الذي يستحقه وعدم مراعاة مبدأ التدرج في التمرينات المختلفة والتكرار المناسب لهذه التمرينات وعملية تصحيح الأخطاء وعدم اختيار التمارين المشابهة لحالات اللعب المختلفة، فهذه جميعها عوامل أدت إلى ظهور فروق معنوية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة بشكل قليل، كما يتبين في الجدول (11).

إذ إن تطوير عملية الإعداد المهاري تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها لغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم للصالات من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب⁽¹⁾.

(1) محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد (1994)؛ المصدر السابق، ص 19.



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية لمجموعة التجريبية

جدول رقم (12)

يبين معامل احصائية الخاصة للاختبارين القبلية والبعدية لبعض المهارات
الاساسية للمجموعة التجريبية

المهارات	الاحصائية		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	س-	ع+	س-	ع+	س-	ع+		
تمرير الكرة على المسطبة	6,25	0,70	9,00	0,75	-	16,80	معنوي	
الإخماد الأرضي من الحركة	10,37	1,92	14,37	0,51	-	5,46	معنوي	
التهديف من الحركة	9,37	3,06	16,00	2,26	-	14,38	معنوي	

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ أمام درجة حرية (7) = (2,365)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (12) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية لاختبار تمرير الكرة على المسطبة والذي يقيس دقة التمريرة للاختبارات القبلية، فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (6.25) (0.70)، أما بالنسبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (9.00) (0.75) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (- 16.80) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى اهمية (0.05) ظهرت فروق معنوية، بلغت نسبة التطور (44%).

أما بالنسبة لاختبار الإخماد الأرضي من الحركة والذي يقيس دقة الإخماد للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (10.37) (1.92)، أما بالنسبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري



على التوالي (14.37) (0.51) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (- 5.46) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى أهمية (0.05) ظهرت فروق معنوية، إذ بلغت نسبة التطور (38.55%).

أما بالنسبة لاختبار التهديف من الحركة والذي يقيس دقة التهديف للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (9.37) (3.06)، أما بالنسبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (16.00) (2.26) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (- 14.38) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى أهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية، وبلغت نسبة التطور لهذه المهارة (70.66%).

ويعزو الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات المهارات الأساسية كافة الى صلاحية المنهج التدريبي المستخدم، وبما إن الباحث قد تحقق من تكافؤ لاعبات مجموعتي الدراسة قبل البدء بتنفيذ مفردات المنهج التدريبي المستخدم، حيث إنه كلما ارتفعت درجة إعداد اللاعبات في جوانب الإعداد المختلفة فإن قدراتهن البدنية تتطور، وهذا الأمر له تأثير كبير على الجوانب المهارية، ويعزو الباحث أسباب ذلك إلى أن عملية التدريب هي "عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية⁽¹⁾."

كما تكون اللاعبات في أحسن حالاتهن للتنفيذ الأمثل للمهارات الأساسية لكرة قدم الصالات، ومن هنا تتضح فاعلية المنهج الذي نفذ بأسلوب التمارين المركبة وفق أسس علمية، وظهر التوفيق لدى لاعبات المجموعة التجريبية الذي يعزوها الباحث الى المنهجية التي أتبعها في صياغة مفردات الوحدات التدريبية على وفق أسلوب علمي صحيح في إعادة التمارين وتكرارها مما أدى الى إتقان اللاعبات للمهارات الأساسية، وإن

(1) ريسان خريط مجيد؛ التدريب الرياضي: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)



استخدام التدريب بالتمارين المركبة وفرت للاعبات أجواء مشابهة للعب الحقيقي كما في الجدول (12).

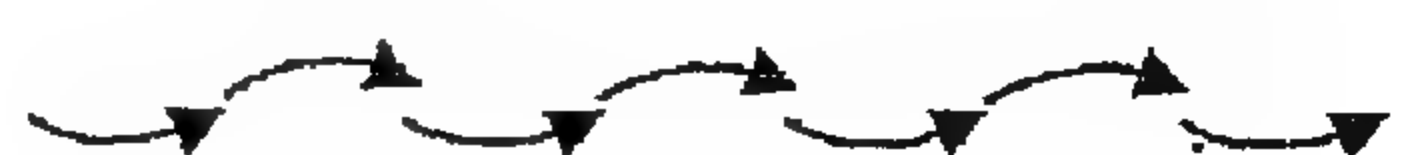
وهذا ما يتفق مع ما أشار اليه (البليسي) نقلاً عن (المختار) إن التدريب على المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة⁽²⁾، على وفق مجموعة الإجراءات المخططة والمبنية على الأسس العلمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو أغراض ما في مجال ما⁽³⁾.

ويعزو الباحث هذا الفرق فضلاً عما ذكر في مناقشة الاختبارات (التمريرة، الاتحاد، التهديف) للمجموعة الضابطة، الى ان استخدام التمارين المركبة في الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية ادى الى تطوير تلك المهارات والتي عملت وبشكل واضح على تطويرهما والتي تكون بتطوير أكثر عند استخدام المنهج المتبع من قبل المدرب. الاتجاه الحديث في تعليم وتدريب المهارات والصفات في كرة قدم الصالات يؤكد على ضرورة دمج هذه الصفات والمهارات أثناء الوحدات التدريبية، وذلك لتكوين تمارين مركبة مشابهة لحالات اللعب الطبيعية أو الاعتيادية، مما يسهل على اللاعب العودة على هذه الحالات المشابهة مما يؤدي بالتالي إلى تطوير الصفات وكذلك التحسن من الناحية المهارية⁽¹⁾.

(1) سلام عمر محمد البليسي؛ أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارية الحركية لدى لاعبي كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، 2000) ص 80.

(2) أمراة الله البساطي (1998)؛ المصدر السابق، ص 2.

(3) محمد كشك وأمراة الله البساطي؛ المصدر السابق، ص 77.



عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (13)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبار البعدي

للمهارات الاساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالم الإحصائية القدرات	المجموعة الضابطة الاختبار البعدي	+	-	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي	قيمة (ت) المحسوبة	الدالة
تمرير الكرة على المسطبة	7,12	1,24	9,00	0,75	3,63 -	معنوي
الاخذ الارضي من الحركة	12,12	1,88	14,37	0,51	3,25 -	معنوي
التهديف من الحركة	12,50	2,00	16,00	2,26	3,27 -	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ 0.05 أمام درجة حرية (14) = (2,145)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (13) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البعدية وللمجموعتي الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية، ففي اختبار تمرير الكرة على المسطبة والذي يقيس دقة التمريرة للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (7.12) (1.24)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (9.00) (0.75) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (- 3.63) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.145) وبدرجة حرية (14) تحت مستوى أهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لاختبار الاخذ الارضي من الحركة والذي يقيس دقة الاخذ للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (12.12) (1.88)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي



والانحراف المعياري على التوالي (14.37) (0.51) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (- 3.25) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.145) وبدرجة حرية (14) تحت مستوى اهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

وكانت نتائج اختبار التهديف من الحركة والذي يقيس دقة التهديف للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (12.50) (2.00)، وبالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (16.00) (2.26) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (- 3.27) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.145) وبدرجة حرية (14) تحت مستوى اهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

يعزو الباحث السبب الأهم في ظهور فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، الى المنهاج التدريبي الذي يتضمن تمارين مركبة مشتقة من حالات اللعب المختلفة وموضوعة بأسس علمية صحيحة تراعي المبادئ الاساسية في علم التدريب الرياضي، والتي تؤدي الى الاندفاع العالي للاعبات في تنفيذ مفردات المنهاج ومراعاة مبادئ حمل التدريب وتوزيعاته وكذلك تصحيح الاخطاء والتكرارات والتدرج والتحميل الزائد جميعها ضمانات أكيدة لأحداث التطور في مجمل العملية التدريبية وكذلك في جميع تفاصيل الوحدات التدريبية وفي جوانب الاعداد المختلفة (البدنية، المهارية، الخططية، النفسية، التربوية) كما في الجدول (13).

فضلاً عن التطور في القدرات البدنية التي لها الأثر الكبير في قدرة اللاعبات على الأداء المهاري، لذا فإن الباحث يميل إلى ما جاء به (الطائي) نقلاً عن القط في 'أن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي طبقه'⁽¹⁾.

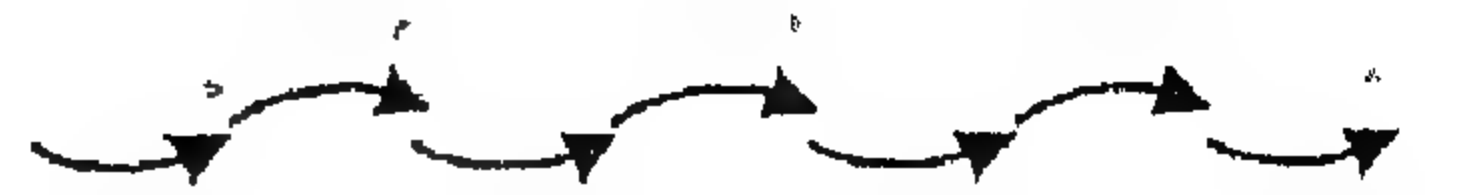
(1) معتز يونس ذنون الطائي؛ أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمرين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم: (اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، 2001) ص 69.



الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

- 1- ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات كافة. (البدنية والمهارية).
- 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات البدنية ولصالح الاختبارات البعدية.
- 3- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية ولصالح الاختبارات البعدية.
- 4- للمنهج التدريبي باستخدام التمارين المركبة تأثير فعال في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الصالات.
- 5- تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت منهاج التمارين المركبة على حساب المجموعة الضابطة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة قدم الصالات.



التوصيات

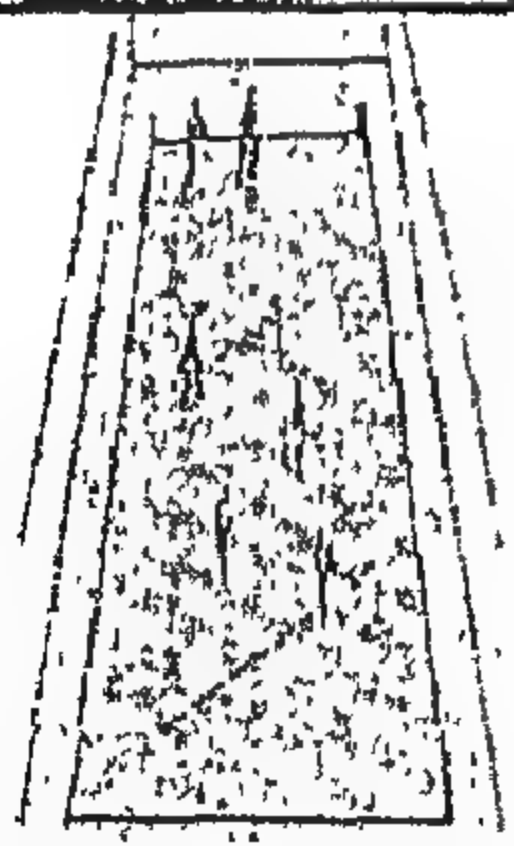
- 1- الاهتمام بتنوع الوسائل التدريبية المختلفة بما ينسجم مع متطلبات لعبة كرة القدم للسيدات في الصالات.
- 2- التأكيد على التنوع باستخدام التمارين وبأحمال تدريبية مختلفة وللمراحل المنهاج السنوي.
- 3- تطوير التمارين المركبة التي استخدمها الباحث بشكل ينسجم مع قدرات اللاعبات الفردية والفرقية.
- 4- التأكيد على الاستفادة من نتائج الدراسة وتعميمها واستخدام التمارين المركبة لتدريب لاعبات كرة قدم الصالات.
- 5- الاستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في بناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية الأخرى للاعبات كرة قدم الصالات.



الملاحق

يبين بعض الوحدات التدريبية المستخدمة في الدراسة
الاسبوع: الاول الهدف: السرعة الانتقالية - المناولة - التهديف
الوحدة: الاولى
القسم: الرئيسي

التاريخ: 2011 / 4 / 15

ل.م	ل.ن	ل.ت.ن	وصف التمرين	من الاداء	ل.ت.ن	احد بين تمرين وآخر	الاشكال التوضيحية والملاحظات
46 دقيقة	ل.ت.ن	ل.ن	ملعب مربع قياس 22*22 ياردة، (8) لاعبين، (7) اهداف صغيرة موزعة داخل الملعب بعد المسافة بينهما (4) امتار، والمسافة بين الاهداف (ياردتين)، يقوم كل لاعبين المناولة بالكرة ما بينهم من خلال الشراخس والانتقال السريع داخل الملعب	د	د	د	
	ل.ت.ن	ل.ت.ن	نصف ملعب كرة القدم الصالات، يتكون التمرين من مجموعتين، كل مجموعة (4) لاعبة، وكل مجموعة ينقسم الى قسمين متقابلين، حيث يقوم لاعبة رقم (1) بتمرير الكرة الى لاعبة رقم (2) بحيث ان يمر الكرة بين شخصين وتقوم اللاعبة بالقاء الكرة ثم الحرجة ثم التهديف بالتجاه الهدف وتبادل المراكز ما بينهم.	د	د	د	
	ل.ت.ن	ل.ت.ن	(4) لاعبة، داخل الملعب مع خمس كرات، مناولة من اللاعبة الى اي لاعبة واستلام الكرة منها بلمسها أو لمسة واحدة (قبل يامس) مع الحركة المستمرة لجميع اللاعبات.	د	د	د	

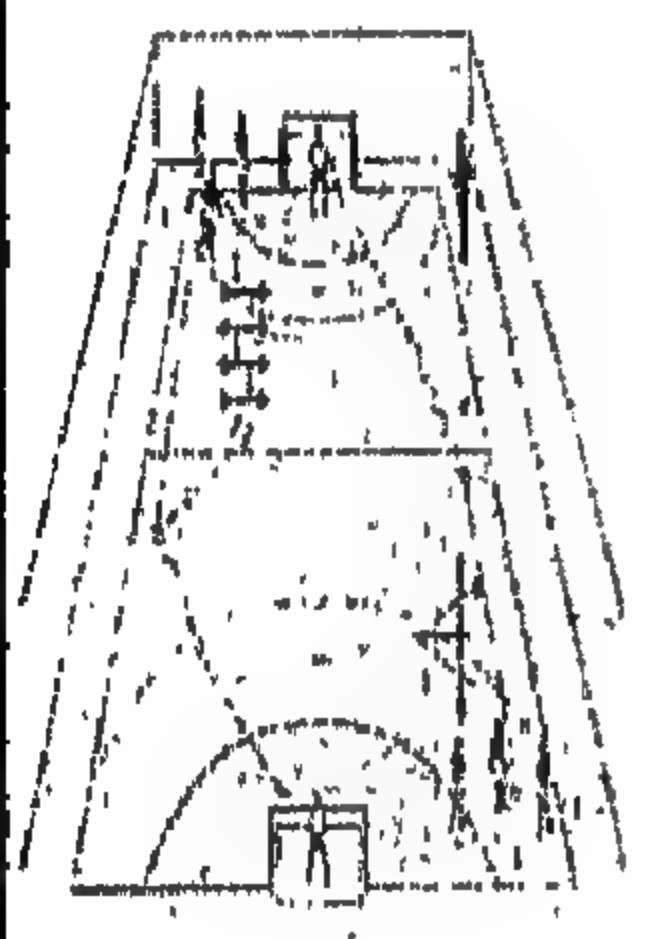
الاسبوع: الثاني الهدف: السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - مطاولة

السرعة - المناولة - الاخاد - التهديف

الوحدة: الرابعة

القسم: الرئيسي

التاريخ: 2011 / 4 / 22

ل.م	ل.ز	ل.ت	وصف التمرين	من الاداء	تكرار	احد بين تكرارات	احد بين تمرين وآخر	الاشكال الترفيحية والملاحظات
الترتيب	48 دقيقة	التمرين الاول	ملعب كرة القدم الصالات، يشالف التمرين من (8) لاعبة، موزع على تسعين كل قسم (4) لاعبة، وكل مجموعة تقع باتجاه آخر، يبدأ التمرين، بتمرير كرة لصيرة للاعبة نفس بعد ان تقوم بالركض فوق الحواجز الارضية ثم تقوم باستلام واتحاد الكرة ثم التحرر بها حتى تصل الى خط (10) اثار ثم التهديف، والمجموعة الثانية تؤدي نفس التمرين ولكن بمقابل الاخر من الملعب، ويتم عملية تبادل المراكز بين المجموعتين، وهكذا تستمر التمرين.	د		د	د	
		التمرين الثاني	ملعب كرة القدم الصالات، (8) لاعبة مقسمة الى مجموعتين، حيث تقوم لاعبتين في كل مجموعة عكس الاتجاه المرمى، تقومون بالتمرير لهما بينما الى ان تصل اللاعب الى منطقة (10) ياردا وتقوم بعملية التهديف، ثم يتبادل المراكز بينهما والطعام الى خط مجموعة الثانية، وهكذا تستمر التمرين على شكل دائري.	د	د	د	د	
		التمرين الثالث	(8) لاعبة داخل الملعب مع خمس كرات، مناولة من اللاعب الى اي لاعبة واستلام الكرة منها باستلام او حصة واحدة (دبل باس) مع الحركة المستمرة لجميع اللاعبات.	د	د	د	د	

الاسبوع: الثالث الهدف: السرعة الانتقالية - مطاولة - التمريزة - الاتحاد -
التهديف

الوحدة: السابعة

القسم: الرئيسي

التاريخ: 2011 / 4 / 29

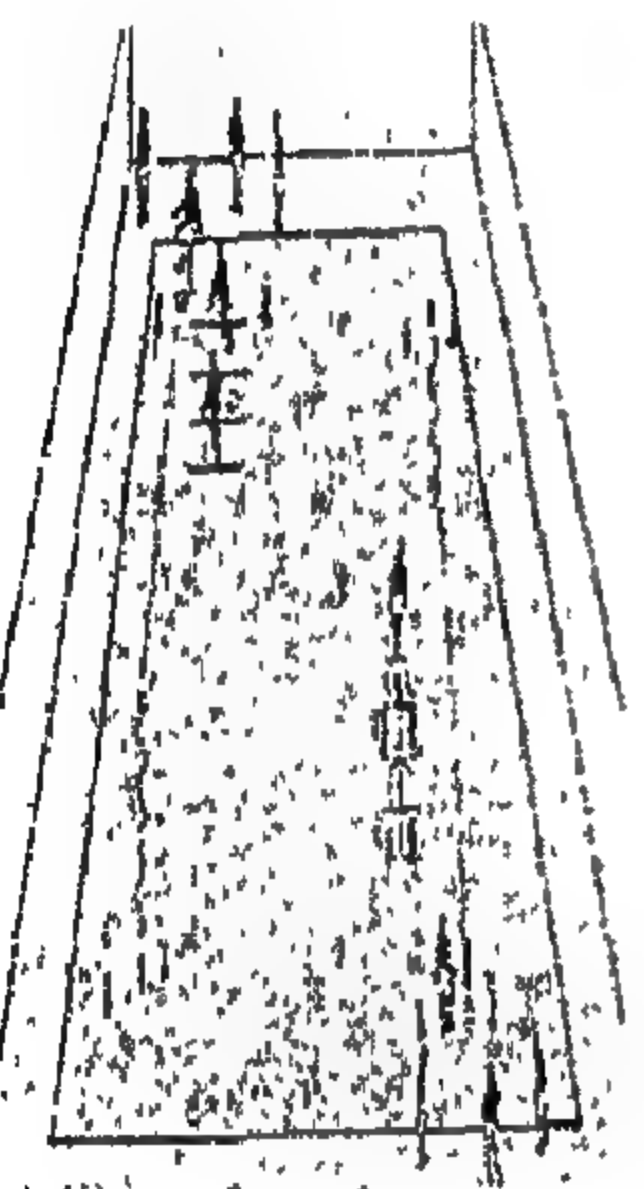
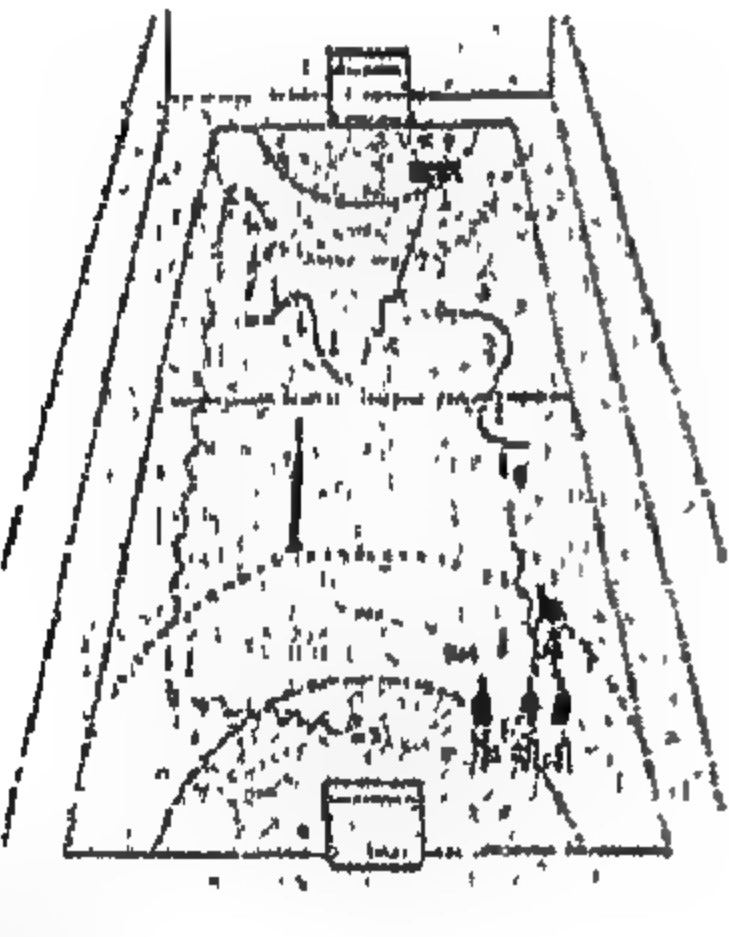

رقم	لزمه	لنماره	وصف التمرين	من الاداء	لنكرار	احبة يسين تكرارات	احبة سوين لنكرار	الاشكال التوضيحية والملاحظات
	45 دقيقة	لنكرار لاول	سريع (14.14 م)، و(8) لاعبة، تلمبون (5) ضد (3)، والهدف من التمرين الاحتفاظ بالكرة لاكثر مدة وتبادل التمريزات لينا بيتاهما والتركيز على الالقاء الكرة بالمرء واحدة وسرعة التصرف بها.	د		د		
		لنكرار لثاني	ملعب كرة القدم المصغرة يتكون النسرين من مجموعتين كل مجموعة (4) لاعبة، وحذاء لامينان تقومان بالدفاع وعن والفنون بوسط الملعب حيث يستلم لاعبة رقم (1) بالسلام الكرة من حارس المرمى والدخول بها على خط (10) امتدادها التهديف، والمحاولة لاعبة المدافعة المرجوة في وسط الملعب قطع الكرة من المهاجم، وهكذا تستمر التمرين.	د	د	د	د	
		لنكرار لثالث	نصف ملعب كرة القدم المصغرة، لعب مجموعتين (4.4)، لعب لثمين و(3) لثالث.	5،	د	5،	-	

الاسبوع: الرابع الهدف: القوة المميزة بالسرعة - التمريوة - التهديف - الاتحاد

الوحدة: العاشرة

القسم: الرئيسي

التاريخ: 2011 / 5 / 6

ل.م	ل.ز.ه	ل.س.ه	وصف التمرين	مس. الاداء	تكرار	احدة بسين تكرارات	احدة بسين تمرين وآخر	الاشكال التوضيحية والملاحظات
التمرين	48 دقيقة	ل.م	ملعب كرة القدم الصالات، (8) لاعبة مقسمة الى مجموعتين بحيث تنفذ المجموعة الاولى حركات التمرين المجموعة الثانية، وتتكون كل مجموعة من (4) لاعبة، تقوم لاعبة من مجموعة (أ) بتمرير الكرة الى زميلته وقبل ان يستلمها تقوم بعملية النط فوق شواخص ارضية ثم يستلم الكرة وتقوم بعملية الدحرجة حتى تصل الى ما بين الحواجز ثم تقوم بتمرير الكرة الى المجموعة الاخرى وتنفذ خلف المجموعة، وتقوم لاحدى اللاعبات باستلام الكرة والقيام بالتمريرة الى زميلته التي قبل ان يستلم التمريرة تقوم بعملية رسلع الرجل بسين الدوائر المرسومة على الارض عددها (6) دوائر ثم تقوم باستلام الكرة والدحرجة بها داخل الحواجز وتمرير الكرة الى مجموعة (أ)، وهكذا تستمر التمرين.	د	د	د	د	
			ملعب كرة القدم الصالات، (8) لاعبة، مقسمة الى مجموعتين، كل مجموعة (4) لاعبة، تنفذ المجموعة الاولى جهات الرمي، والمجموعة الاخرى على بعد (10) امتار، تقوم لاعبة رقم (1) من مجموعة (أ) بتمرير الكرة الى لاعبة رقم (1) في مجموعة (ب)، وتقوم اللاعبة رقم (1) في مجموعة (ب) بالقاء الكرة ثم الدحرجة ثم التهديف والرجوع الى خلف مجموعة (أ)، ولاعبة رقم (1) في مجموعة (أ) بعد تمرير الكرة تقف الى خلف مجموعة (ب)، وهكذا تستمر التمرين.	د	د	5، د	د	
			نصف ملعب كرة القدم الصالات، لعب بمجموعتين (4+4)، لعب لسنتين و(3) لمسات.	5، د	د	5، د	-	

الاسبوع: السادس

الهدف:

الوحدة: الثالثة عشر

القسم: الرئيسي

التاريخ: 20 / 5 / 2011

لتم	لزمين	لصارين	وصف التمرين	من الاداء	لتكرار	اسة بين تكرر او ت	اسة بين تكرر او ت	الاختلال الترتيبية والملاحظات
التمرين	47 دقيقة	لتمرين لأول 0 د	ملعب كرة القدم الصالات، (8) لاعبة مقسمة الى مجموعتين بحيث تقف المجموعة الاولى عكس اتجاه المجموعة الثانية، وتتكون كل مجموعة من (4) لاعبة، تقوم لاعبة من مجموعة (1) بتعمير الكرة الى زميلته وتقبل ان يسلمها تقوم بعملية التمرير فوق شواخص ارضية ثم يسلم الكرة وتقوم بعملية الدحرجة حتى تصل الى ما بين الحواجز ثم تقوم بتعمير الكرة الى المجموعة الاخرى وتقف خلف المجموعة، وتقوم إحدى اللاعبات باستلام الكرة والقيام بالتمرير الى زميلته التي قبل ان يسلم التمرير تقوم بعملية رفع الرجل بين الدوائر المرسومة على الارض عددها (6) دائرتين تقوم باستلام الكرة والدحرجة بها داخل الحواجز وتمرير الكرة الى مجموعة (2)، وهكذا تستمر التمرين.	د		5 د	د	
لتمرين لثاني 2 د		لتمرين لثاني 2 د	نصف ملعب كرة القدم الصالات، مقسمة الى قسمين طرفياً، ويدخلها (8) لاعبة مقسمة الى قسمين، حيث توجد في كل جانب (3) شواخص، المسافة بين شاخص والاخر (1) م، وهكذا بالنسبة للمجموعة المقابلة، والهدف من هذا التمرين (1 ضد 1)، كيفية الاحتفاظ والبطرة على الكرة وامكانية التخلص من الناس ومحاولة تسجيل الأهداف.	د		5 د	د	
لتمرين الثالث 5 د		لتمرين الثالث 5 د	(8) لاعبة، داخل الملعب مع خمس كرات، متاركة من اللاعب الى اي لاعبة واستلام الكرة منها بلمسة واحدة (دبل باص) مع الحركة المستمرة لجميع اللاعبات.	د		د	-	



الاسبوع: السابع

الهدف:

الوحدة: التاسعة عشر

القسم: الرئيسي

التاريخ: 2011 / 5 / 27

رقم	لزم	لتمارين	وصف التمرين	من الاداء	لتمرين	لتمرين	الاشكال التوضيحية
1	50 دقيقة	لتمرين لأول 0	دائرتان، كل دائرة من (4) لاعبات وكرتان، وتكون الحركة مستمرة باتجاه عقرب الساعة على حدود الدائرة، وعند الوصول إلى خط الاستلام والتسليم اما إعطاء التسليم أو استلام التسليم، أي أن اللاعبة التي لديها الكرة تقوم بمحاولة إلى اللاعبة المقابلة في المجموعة الأخرى والتي ليس لديها الكرة ستقوم باستلام الكرة عند الوصول إلى خط الاستلام والتسليم مع الحركة المستمرة للمجموعتين على حدود الدائرة الدائرة الخاصة وكلاً منهما يعكس التمرين والتفويض بالقدم اليمنى أو اليسرى والحركة باتجاه عقرب الساعة أو عكسه.	.	5.	.	
2	لتمرين لثاني 2	مربع (14*14 م)، و(8) لاعبة، تلعبون (5 ضد 3)، والهدف من التمرين الاحتفاظ بالكرة لأكثر مدة وإبادل التمريرات فيما بيناهما والتركيز على الاتحاد الكرة بالمرّة واحدة وسرعة التصرف بها.	.	5.	.	.	
3	لتمرين لثالث 8	(8) لاعبة، داخل الملعب مع خمس كرات، متاركة من اللاعبة إلى أي لاعبة واستلام الكرة منها بلمسة واحدة أو لمسة واحدة (دبل باص)، مع الحركة المستمرة بجميع اللاعبين.	.	5.	-	-	

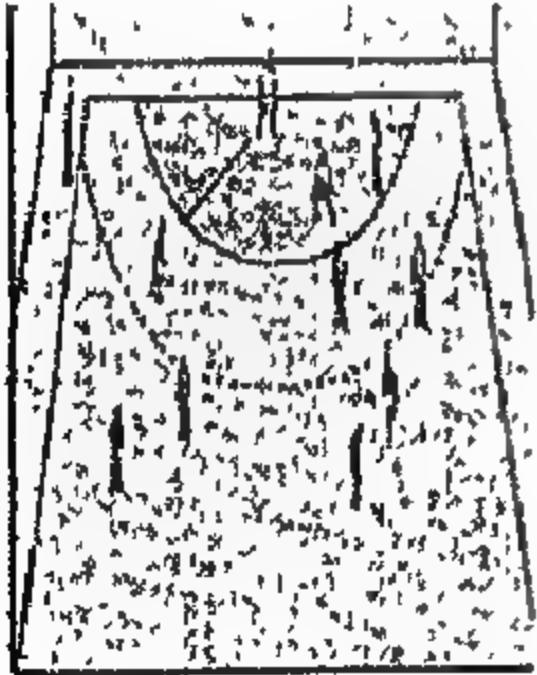
الاسبوع: الثامن

الهدف:

الوحدة: التاسعة عشر

القسم: الرئيسي

التاريخ: 2011 / 6 / 3

ل.س	ل.ز	ل.م	وصف التمرين	من الاداء	لتكرار	ل.س	ل.ز	ل.م	الاشكال التوضيحية والملاحظات
التمرين	50 دقيقة	ل.ز	(8) لاعبات داخل الملعب مع خمس كرات، تمريرا من اللاعبه الى اي لاعبه واستلام الكرة منها بلمس اثنى او ثلثه واحده (قبل بامس) مع الحركة المستمرة لجميع اللاعبات.	د	د	د	د	د	
			نصف ملعب كرة القدم المصغره، منقسمه الى قسمين طوليا، ويبلغها (8) لاعبة، تنقسم الى قسمين، حيث توجد في كل جانب (3) لاعبات، المسألة بين شاعص والآخر (1) م، وهكذا بالنسبة للمجموعة المقابلة، والهدف من هذا التمرين (1) هدف 1، كيفية الاستشعار والبطرة على الكرة وإمكانية التخلص من الناس وعارلة تسجيل الاهداف.	د	د	د	د	د	
			نصف ملعب كرة القدم المصغره، لعب مجموعتين (4*4)، لعب لمعين و(3) لمات	د	د	د	د	د	

المصادر العربية والأجنبية

أولاً: المصادر العربية

القرآن الكريم

1. إبراهيم شعلان وعبد عفيفي؛ كرة القدم للناشئين، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001).
2. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط2: (مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1998).
4. أثر صبري الجميلي؛ تأثير تدريب مطاولة القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983).
5. أحمد سليمان عودة وفتحي حسين ملكاوي؛ أساسيات الدراسة العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: (الأردن، مكتبة المنار، 1987).
6. إسماعيل محمد رضا؛ مناهج كلية التربية الرياضية في القطر العراقي: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، 1990).
7. أمر الله أحمد الباسطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقها: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998).
8. أنا أسكار ويموفا؛ ترجمة، هاشم ياسر حسن: (موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2008).
9. بسطويس أحمد وعباس أحمد؛ طرائق التدريس في مجال التربية الرياضية: (بغداد، مطابع جامعة الموصل، 1984).



10. بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
11. بنامين بلوم و(آخرون)؛ تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة: أحمد أمين المفتي (وآخرون): (القاهرة، دار ماكروهيل، 1983).
12. ثامر محسن وسامي الصفار؛ أصول التدريب في كرة القدم: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1981).
13. جارلس هيوز؛ كرة القدم (الخطط والمهارات)، ترجمة: موفق المولى: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
14. جواد كاظم عطية؛ خماسي كرة القدم الفن القادم للملاعب، ط1: (بغداد، دار الشريكات الرياضي العراقي، 2005).
15. حسام سعيد المؤمن؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعب خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 2001).
16. حسين العلي وعامر فاخر شغاتي؛ قواعد تخطيط التدريب الرياضي: (بغداد، مكتبة الكرار للطباعة، 2006).
17. حلمي أحمد الوكيل؛ تطوير المناهج، أسبابه، أسسه وأساليبه - خطواته - معوقاته: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1982).
18. حمدي أحمد وياسر عبد العظيم؛ التدريب الرياضي - أفكار ونظريات: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
19. حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ب.ت).
20. ديوبولد فان دالين؛ مناهج الدراسة العلمي في التربية وعلم النفس، ط1: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1993).



21. ذوقان عبيدات (وأخرون)؛ الدراسة العلمي - مفهومه - ادواته - أساليبه: (عمان، دار المجد لادي، 1982).
22. ربحي مصطفى عليان (وأخرون)؛ أساليب الدراسة العلمي وتطبيقاته في التخطيط والادراك، ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008).
23. ريسان خريط مجيد؛ التدريب الرياضي: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
24. ريسان خريط مجيد؛ تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد، مكتب نون للتحضير الطباعي، 1995).
25. زهير الخشاب و(أخرون)؛ كرة القدم: (الموصل، دار الكتب للطباعة، 1988).
26. زهير قاسم الخشاب (وأخرون)؛ كرة القدم، ط2: (جامعة موصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
27. زهير قاسم ومحمد خضر أسمر؛ كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة، 1999).
28. سامي الصفار ومؤيد البدري؛ كرة القدم، ج2: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
29. سلام عمر محمد البليسي؛ أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارية الحركية لدى لاعبي كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، 2000).
30. صلاح الدين حسين الهيبي؛ الأساليب الإحصائية في العلوم الإدارية (تطبيقات باستخدام spss)، ط1: (عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2004).
31. عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية و التطبيق، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).



32. عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
33. عبد الجليل إبراهيم الغنام ومحمد أحمد الزوبعي؛ مناهج الدراسة في التربية، ج1: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1981).
34. عبد الحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق: (مصر، مركز الكتاب للنشر، 1996).
35. عبد الصاحب أسد؛ المهارات الأساسية في كرة القدم: (أربيل، مطبعة الثقافة، 2010).
36. عبد الصاحب أسد؛ كرة القدم مبادئ وأساسيات: (أربيل، مطبعة الثقافة، 2010).
37. عبد القادر زينل؛ المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم، ط2: (أن، لارسا، 2010).
38. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط9: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 199).
39. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط3: (القاهرة، دار الكتب الجامعية، 1987).
40. عماد زبير أحمد؛ التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1: (بغداد، السندباد، 2005).
41. عمار الطيب كشور؛ الدراسة العلمية ومناهجه في العلوم الاجتماعية والسلوكية، ط1: (عمان، دار المناهج، 2007).
42. عمار شهاب أحمد الجبوري؛ تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية، 2008).



43. فراس محمود علي الخوخى؛ انتقاء على وفق المستوى البدني والاتجاه النفسي وأثره في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية، 2005).
44. قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي، ط2: (جامعة الموصل، مطبعة الكتب للطباعة والنشر، ب. ت).
45. قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة، 1998).
46. قاسم حسن حسين؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1985).
47. قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية: (عمان، دار الفكر العربي، 1988).
48. قاسم لزام جبر (واخرون)؛ أسس التعلم والتعليم في كرة القدم: (الاسكندرية، دار الوفاء الدنيا، 2005).
49. كاوة عمر نقار؛ علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الاساسية للاعبات خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة كوية/ كلية التربية الرياضية، 2006).
50. كمال جميل الرضوي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1: (عمان، دائرة المطبوعات، 2001).
51. كمال درويش ومحمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها - الاسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
52. ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004).



53. مجيد خدا ينخش أسد؛ بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الاساسية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية (اطروحة دكتوراه، جامعة سليمان/ كلية التربية الاساسية، 2008).
54. محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1: (بغداد، المكتبة الوطنية، 2008).
55. محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج2، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
56. محمد عبدة ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دارالعالم المعرفة، 1984).
57. محمد كشك وأمرالله الباسطي؛ أسس الاعداد المهاري والخططية في كرة القدم: (القاهرة، 2000).
58. محمد عبدة صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد؛ أساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994).
59. محمود ابوزيد إبراهيم؛ المضمون الاجتماعي للمناهج: (القاهرة، دار العربية للنشر، ب.ت).
60. مختار سالم؛ كرة القدم لعبة الملايين، ط2: (بيروت، منشورات مؤسسة المعارف، ب.ت).
61. مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري؛ إتجاهات حديثة في التدريب الرياضي: (الأردن، مؤسسة الوراق، 2004).
62. مصطفى حسين الباهي؛ المعادلات العلمية بين النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).



63. معتز يونس ذنون البطائي؛ أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، 2001).
64. مفتي إبراهيم حماد؛ التمرين الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق و قيادة : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
65. مفتي إبراهيم حماد؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططية للاعب كرة القدم : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
66. مفتي إبراهيم حماد؛ كرة القدم للفتيات الاسس التربوية، ط1: (مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1998).
67. مفتي إبراهيم حماد؛ كرة القدم للفتيات الاسس التربوية، ط1: (مدينة النصر، دار الفكر العربي، 1996).
68. منذر هاشم الخطيب وعلى الخياط؛ قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، ط1: (عمان، دار المناهج للطباعة، 2000).
69. مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا؛ مبادئ التدريب الرياضي، ط1: (عمان، دار وائل للنشر، 2005).
70. مهند حسين الشتاوي وأحمد محمود أسماعيل؛ فسيولوجيا التدريب البدني، ط1: (عمان، دار وائل للنشر، 2006).
71. موسى النبهاة؛ أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2004).
72. موفق أسعد محمود الهيقي؛ أساسيات التدريب الرياضي، ط1: (بغداد، دار الوثائق، 2011).
73. موفق أسعد محمود الهيقي؛ التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1: (عمان، دار دجلة، 2008).



74. موفق مجيد المولي؛ الاعداد الوظيفي بكرة القدم - فسيولوجيا - تدريب - مناهج - خطط، ط1: (عمان، دار الفكر، 1999).
75. موفق مجيد مولى؛ الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة، 2000).
76. نبراس كامل هدايت؛ تأثير استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الاساسية لخمسة كرة القدم للنساء: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية، 2004).
77. نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب.م، 2004).
78. هارون محمد كشك؛ كرة القدم الخماسية: (القاهرة، جزيرة الورد المنصورة، 2005).
79. يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد؛ الاسس الفسيولوجية في كرة القدم: (القاهرة، دار الوفاء الدنيا، 2006).

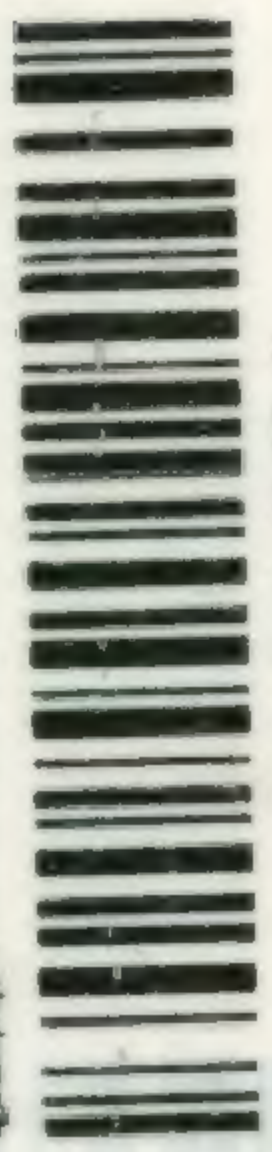


ثانياً: المصادر الأجنبية

80. Bartowant MCgee, A practical approach of measurements in physical education (Lea, Fibiger, Philadelphia, 1973).
81. Crichel, Mick and Wilkinson, Roger; 300 Innovative SOCCER Drills For Total PLAYER Development: (Pennsylvania, Reeds wan INC, 2000).
82. Greg Ferguson, Indoor Soccer: strategies and Tactics: (USA, Edgewater Development, Institute, 2011, I S B N 1-4392-3906-1).
83. Klass de Boer Indoor Soccer : (France, Reedswain, 2001, I S B N: 1-890946-68-0).
84. United States Soccer Federation; Soccer: how to play the game: the official playing and coaching manual of the United States Soccer Federation: (U.S.A, Universal Publisher, 1999).
85. Vic Hermans & Rainer Engler; Futsal: Technique- Tactics- Training: (U.K, Mayer & Mayer Sport, 2011).
86. [Http://www.FutsalBelgium.cam.\(player\)](http://www.FutsalBelgium.cam.(player)), 2011



Bibliotheca Alexandrina



1240971



9 789957 960766



دار غيدوا للنشر والتوزيع

مجمع العساف التجاري - الطابق الأول

خمسوي : +962 7 95667143

E-mail: darghidoa@gmail.com

تلاخ العلي - شارع الملكة رانيا العبدالله

تلفاكس : +962 6 5353402

ص.ب : 520946 عمان 11152 الأردن